Pentru informatii referitoare la Miscarea Raeliana din Romania,va rog sa sunati la numarul de telefon 0724243177 sau sa trimiteti un mail la marinescutomita@yahoo.com sau la awewahweh@yahoo.ca.

Sau puteti intra pe web-siteul www.rael.org si accesa casuta intitulata “Romanesc”.

Va multumesc foarte mult!!!

RAEL

MEDITATIA SENZUALA

Trezirea mintii prin intermediul trezirii corpului

Laude pentru Meditatia Senzuala

"Corpul meu era mugurul unei flori minunate pe care umbrele civilizatiei si ale religiei au impiedicat-o sa creasca.Meditatia Senzuala a fost raza de soare care a facut mugurul sa infloreasca si care l-a deschis catre armonia infinitelor spatiu si timp."

Pierre Gary,Paris

"Obisnuiam sa fumez hasis si sa iau amfetamine pentru a-mi da iluzia de a ma simti si de a fi bine- dar doar daca ati sti cat de ridicole imi par aceste droguri acum! Am oprit totul, de asemenea, pentru ca este complet nenecesar, acum ca am descoperit Meditatia Senzuala".

Laurence, Auvignon

"Este cu o imensa bucurie felul in care doresc sa-ti multumesc tie, Rael pentru momentele de neuitat pe care le-am trait cu tine la Trezirea Mintii si a Corpului, desigur... de atunci ma simt ca un nou om. Am inceput sa-mi improspatez viata la varsta de 67 de ani."

Alexandre-Denis, St Ulbald,
Canada

"Atunci cand am descoperit Meditatia Senzuala la varsta de 24 de ani, am avut primul orgasm. Cat de minunata a fost aceasta revelatie pentru mine! Trebuia sa mai adaug faptul ca obisnuiam sa sufar de depresii si anxietate, lucruri pe care nici un medicament nu a fost in stare sa le inlature. Acum au disparut in totalitate. As dori sa-mi exprim doar o dorinta- si asta este ca fiecare femeie sa descopere asta."

N.C., Quebec

INREGISTRARI ALE MEDITATIILOR
SENZUALE

Programul celor sase Meditatii Senzuale schitate in
Capitolul 6 al acestei carti este disponibil intr-un set de cd-uri si
casete audio la Miscarea din tara voastra sau de pe www.rael.org.
Toate contin muzica de fundal
special compusa.

Cea mai importanta este Meditatia nr.1:
"Armonizarea cu Infinitul". Aceasta poate fi obtinuta
separat si contine versiuni alternative si fara o voce calauzitoare.

Meditatiile au fost inregistrate mai nou de catre
Dr. Marcus Wenner.

CONTINUT

Cuvant inainte.....3

Prefata.....7
Introducere.....7

1. MANUALUL CEASORNICARILOR.....8

2. STAGIILE CATRE TREZIREA TOTALA.....13

3. CUM SA DEVENIM CONSTIENTI DE NOI INSINE.....15
Fiinta umana- un computer biologic.....16
Diferentierile sexuale.....24

4. DEPROGRAMAREA VOLUNTARA.....25
Dragoste sau egoism? 26
Cum ne atrofiaza monotonia.....29
Trairea momentului.....31
Masturbarea.....32
Crearea unui gol.....35

5. REPROGRAMAREA VOLUNTARA
Descoperirea propriilor noatre gusturi adevarate……36

6. PROGRAMELE MEDITATIEI SENZUALE.....39
Meditatia 1: Armonizarea cu Infinitul.....40
Meditatia 2: Devenind constienti de viata noastra.....45
Meditatia 3: Trezirea corporala.....46
Meditatia 4: Meditatia Infinitului.....47
Meditatia 5: Un alt univers-partenerul nostru.....49
Meditatia 6: Erotismul si excitarea reciproca.....50

7. CENTELE MEDITATIEI SENZUALE.....53
Functionarea unui Ghid.....54

8. EXPERIENTE PERSONALE.....55

CUVANT INAINTE

de Michael Deydier-Psiholog

Daca acum 30 de ani cineva ar fi spus ca, computerele vor revolutiona lumea noastra, nimeni nu l-ar fi crezut.

In tehnologie,ca si in medicina si in filozofie, am progresat cu mult mai departe decat conceptele postbelice. Mintea umana se dezvolta, si trebuie sa o faca din moment ce acum isi percepe mediul din ce in ce mai bine. Ea creaza si isi controleaza recuzita, descopera noi surse de energie si experimenteaza noi tehnologii in toate domeniile.

Judecata publica generala s-a imbunatatit prin intermediul culturii sale schimbatoare, manifestata prin conceptia unei vieti mai intelectuale, mai sofisticate si mai libere.

Dar si mai extraordinara chiar este evolutia noastra in intelegerea materiei. Multumita eforturilor cercetatorilor nostrii, materia devine animata, vine mai aproape de om, se spiritualizeaza.

Prima data, materia era considerata a fi opusul mintii. Astazi, multumita remarcabilului progres facut in neurochirurgie si cercetarea psihometrica, activitatea creierului devine tot mai familiara si isi pierde caracterul mistic.

Avem acum informatii despre functionarea creierului care scot din uz vechile invataturi psihiatrice si psiho-analitice.

Aceasta cercetare nu inceteaza sa se extinda niciodata si, automat, nu ingrijoreaza populatia: mai cu seama pentru ca laicii fac greseala de a specula doar pe baza unor informatii limitate, in loc sa aiba incredere in ganditorii creativi plagiarizati, adica, a cercetatorilor, dincolo de ezitarile si legitimele lor erori. Pentru prima data in istoria civilizatiei noastre, stiinta si spiritualitatea merg pe acelasi drum. Amandoua au multe puncte in comun care fac mintea si materia, mentalul si cerebralul, inseparabile.

Noi stim acum, de exemplu, care arie a creierului este responsabila pentru tiparele de comportament si ca creierul isi secreta propriile lui narcotice(endorfinele) care sunt eliberate in anumite circumstante, rezultand in emotii specifice. Acum ca le stim proprietatile inhibitorii si excitatoare, putem incepe sa intelegem functionarea creierului prin observarea modului in care ele afecteaza comportamentul.

Activitatea biochimica a creierului uman pare sa fie automata si autonoma, asa incat suntem adesea tentati sa il consideram pe el insusi ca pe un organism social, capabil de auto-ajustari constante si auto-echilibrari. In acest fel, atunci cand ceva nu merge bine cu acest sistem balansat, singura solutie reala este sa intensifice calitatea integrarii psihosomatice,in alte cuvinte,sa imbunatateasca conexiunile dintre minte si materie.

O APRECIERE CLINICA A TREZIRII SPIRITUALE:

Trezirea spirituala corespunde unei stari de disponibilitate permanenta existenta intre fiecare functiune neuro-biologica, care prepara calea energetica a creierului, adica, atunci cand toate componentele creierului comunica.

Creierul uman care a obtinut un nivel optim de trezire, poate sa se mobilizeze in orice moment si sa foloseasca variatele niveluri de procesare pentru a analiza informatiile senzoriale, in timp ce o persoana normala nu poate functiona in aceasta stare psihologica.

"Analiza mentala permanenta" determina cu precizie calitatea interconexiunilor si comunicarea intre reglarea mintii si informatiile primite, toate rasarind din perceptia mediului, atat intern cat si extern.

"Inteligenta" depinde de nivelul de reglare si de integrare-este definita de codul genetic si nu poate fi dezvoltata deasupra nivelului sau limita. Totusi, in mod normal nu este exploatata atat de mult cat ar putea fi. Pentru a opera, este necesara o energie de inalta calitate, in particular perceperea lumii interioare si externe a respectivei persoane.

"Senzualitatea" este capacitatea unei persoane de a percepe acest mediul inconjurator.Informatia senzoriala este captata prin intermediul celor cinci simturi: vederea,auzul, mirosul, atinsul, gustul, impreuna cu extra-simtul perceptiei telepatice.

Receptorii acestor simturi genereaza placere si conduc aceste imagini catre computerul central al creierului.Senzualitatea este cel mai important nivel de procesare,din moment ce asigura materialul de baza,reproducand cu credinta informatiile, atat calitativ cat si cantitativ.

Pentru a crea conditii favorabile pentru buna functionare mentala, un mare numar de metodologii si terapii au rasarit, cum ar fi psiho-analizele, tehnicile de relaxare, sesiunile in grup, ritmurile alfa,etc...

Totusi, pana acum, nici o tehnica sau metoda care sa fie atintita catre trezirea mintii prin trezirea corpului nu a existat, si in acest fel folosind energia pur senzuala pentru a conecta si a aduce constiinta cerebrala la un nivel celular. Si totusi, aceasta este esenta insasi.

Este logic de neconceput ca sa ne imbunatatim analiza mentala fara ca mai intai sa ne imbunatatim senzualitatea,deoarece este aceasta informatie senzoriala insasi, venita din mediul extern si intern, cea care este baza fiecarei operatii mentale, separata de gandirea abstracta.Fiecare lucru viu poseda un sistem senzorial, inclusiv plantele, animalele si oamenii; pentru ca fara asta, viata insasi nu ar mai fi.

"Afectivitatea" este complexul care controleaza intreaga viata emotionala a persoanei. Mesajele senzoriale o impregneaza in special, iar unele dintre ele sunt memorizate.

In cea mai mare parte a timpului, afectivitatea actioneaza ca un suport pentru activitatea intelectuala. Fiind adanc inradacinata in subconstientul nostru, totusi, facultatea ratiunii exercita numai o slaba influenta asupra elementelor subconstiente si, in acest fel, este in interesul nostru sa restituim ordinea noastra mentala si emotionala de care avem nevoie asa de disperati, prin intermediul cailor senzualitatii noastre.

TREZIREA CORPULUI:

Fiecare organ si fiecare glanda a corpului uman sunt alcatuite din celule, inclusiv creierul, inima si ficatul de exemplu,si este la fel de important ca toate aceste organe sa

fie si sa ramana interconectate cu creierul, asa incat sa perceapa vibratiile energetice interne si externe. Intreaga noastra psihologie este conditionata de "constientizarea pozitiei sale in spatiu asociata cu mediul inconjurator"- un stomac care nu isi mai cunoaste identitatea isi va uita o parte din functiunile sale, si va face greseli care nu vor fi neaparat reparate sau eliminate de catre ficat sau pancreas.S-a dovedit ca cei mai multi oameni care nu pot inota isi vor invinge frica daca devin constienti de schema lor corporala. Acelasi lucru se aplica celor bolnavi de anorexie. Intrebuintarile pentru constientizarea fizica sunt nelimitate si de asemenea preocupa pe oricine care se afla intr-o stare perfecta de sanatate,care doreste sa isi exploateze intregul potential.

Fenomenul de trezire produce un sentiment de euforie deoarece senzatia de constientizare ne invadeaza la nivel muscular, atinge toate organele vitale, sistemul respirator si circulator, chiar de la nivelul celular. Este o stare fiziologica.

TREZIREA SENZUALA:

Trezirea senzuala da nastere trezirii fizice. Senzualitatea impreuna cu sexualitatea, sunt o parte a sistemului generator de placere si din aceasta cauza, a fost reprimata pentru o lunga perioada de timp, in special in cultura noastra vestica.

Si totusi, inca, placerea este o reactie asa de naturala si de pozitiva. Natura umana este construita pe baza acestui sistem. De fapt, toata biologia pare sa fie bazata pe acest principiu al placerii. Nici o actiune care sa o evite, atat constienta cat si inconstienta, nu exista. Dar din moment ce moralitatea exercita un asa inalt nivel de represiune, nejustificat si nejustificabil, adesea urmam cai ocolite si de multe ori cai nesanatoase de a o obtine. Nu este din intamplare ca nevoile de baza ale unei persoane sunt asociate cu placerea atunci cand sunt saturate. Sentimentul placerii nu este numai placut, dar de asemenea si indispensabil, din moment ce ne regleaza cele mai multe dintre reactiile noastre metabolice corporale, inclusiv pe cele ale creierului nostru, si ii permite persoanei respective sa isi controleze propria dezvoltare- o persoana trezita stie cum sa se bucure de senzualitatea sa.

MEDITATIA SENZUALA SAU AUTO-IDENTIFICAREA

Din pacate, nu putem sa declansam procesul expansiunii senzuale si mentale la intamplare sau prin improvizare. Senzualitatea noastra a fost atrofiata de catre inhibitorii nostrii afectivi.

Trebuie sa ne relaxam pentru a ne regla nivelul de stres si a ne satisface simturile noastre cu culori, parfumuri si muzica... si asta, este o parte a nevoilor esentiale ale Omului.

Corpul nostru are nevoie sa isi ia purtarile sale ale spatiului si timpului in care se afla,si ale spatiului si timpului din care este compus.

Atunci cand ne localizam corpul in spatiu, il conectam creierului sau prin intermediul constientizarii mediului nostru inconjurator,care include oameni. Atunci cand incadram corpul, organele, plamanii si glandele, le conectam de asemenea la creier.

Atunci cand ne localizam celulele mental, le legam atat creierului si fiecaruia tot cu ajutorul creierului, din moment ce prin acesta, fiecare organ poate deveni constient de pozitia lui si de aceea de rolul sau din interiorul corpului.

Avem nevoie sa simtim ca suntem ASTA, ca suntem AICI, si pentru asta trebuie sa invatam destul de simplu cum sa ne simtim noi insine, in alte cuvinte, sa ne auto-identificam,dar nu cu un nume acceptat sau cu un titlu acceptat social, ci pur si simplu prin intermediul senzatiilor personale. Meditatia Senzuala permite asta si multe altele. Cu toate ca accesul la ea cere o initiere, sau mai degraba, un fel de reconectare cu schema noastra corporala si senzuala, practicarea sa ramane o operatie intima. Asta nu inseamana ca cineva trebuie sa fie singur pentru a medita. De fapt, prezenta oamenilor pe care ii iubim este intotdeauna pozitiva, dar este inca adevarat ca de la initiere si pana la "orgasmul" cuiva, Meditatia Senzuala ramane o experienta cat se poate de personala in sensul ca senzatiile se dezvolta intr-o atmosfera complet autarhica si auto-suficienta.

Atunci cand meditam, este ca si cum sistemul de auto-identificare se petrece automat si este precis aceasta auto-identificare cea care ne poarta catre auto-cunoasterea noastra.

Starea de trezire este o stare a mintii in care creativitatea infloreste si ce este mai important,imbunatateste vast calitatea relatiilor noatre inter-umane.Meditatia nu este o operatie complicata, persoana in cauza trebuie sa incurajeze aceste senzatii care eventual duc la expansiunea constiintei. Dupa cum euforia incepe sa penetreze tesuturile corpului, asa face si proliferarea conexiunilor musculare si nervoase.

Apoi, in timpul vietii de zi de zi dintre meditatii, o buna-stare psihologica si fizica se instaleaza, si adauga o noua dimensiune vietii.

Adancimea intelegerii Meditatiei Senzuale, dupa cum este predata de Rael, raspunde la toate deficientele psihologiei moderne deoarece permite trezirea mintii, trezirea corpului, si realizarea senzualitatii.

Ne regleaza afectivitatea prin reducerea oricarei frustari in timp ce ne pastreaza viata noastra emotionala.

Da nastere unui fenomen de re-echilibrare naturala a sistemului nostru metabolic fara nici o interventie externa a drogurilor medicale.

Este accesibila oricui.

Poseda, in opinia mea, calitati foarte valoroase curative si preventive.

PREFATA

de Dr. Paul Auger- Psihiatru

Meditatia Senzuala predata de Rael este folositoare pentru toate tipurile de oameni, in particular pentru oamenii de azi.

Esentialmente, este indreptata spre trezirea mintii prin trezirea corpului. Este mai mult decat o tehnica de relaxare, chiar daca foloseste, asa cum fac si celelalte, o inalta oxigenare a corpului. Muzica de pe fundal este sugestiva in mod adecvat si induce gentil tranchilitate si pace.

Meditatia Senzuala are de asemenea avantajul adaugat al "predarii constiintei": a aducerii prezentei vitale si functionale a variatelor tesuturi si celule specifice care le compun, catre cortexul cerebral, intr-un timp relativ scurt.

Cauta admirarea si minunata constientizare a infinitului minuscul, pana la nivelul biochimic, si a pozitiei sale relative de asemenea si armonizarea cu corpul ca un intreg.

Prin invitarea, sau mai degraba prin incitarea nervilor si a "neuro-transmitatorilor" lor, pentru a transmite in mod adecvat mesajele lor organice catre cortexul cerebral, este capabila sa ii creasca respectul de sine, si sa catalizeze bucuria senzuala. Acest lucru este direct complementar cu stiinta,iar cele doua pot crea impreuna, interactiv, o constientizare planetara. In opinia mea, in acest fel poate Meditatia Senzuala trezi cautarea de bucurie a Omenirii si poate impiedica adrenalina si alte asemenea substante toxice derivate sa atinga creierul. Creierul uman este o glanda complexa, perfectionata, cat si perfectibila, implinind bucuria simturilor prin intermediul perceptiei infinitului vast.

Spirala deschide calea catre cea de-a patra dimensiune a timpului, si, poate, contractia sa este viteza.

In concluzie, Meditatia Senzuala, printr-un proces biochimic care dureaza doar cateva minute, ii permite Omului sa ii vada pe ceilalti oameni ca pe fratii lui,sa simta gustul si sa se simta o parte a armoniei universale care este atat creata,cat si creatoare.

INTRODUCERE

Rael este tanarul jurnalist pe care l-ati vazut de multe ori la televizor, relatand contactele sale cu extraterestrii, si calatoria sa pe planeta lor, intr-una din masinile lor, pe care Omul le numeste "farfurii zburatoare".

Acesti oameni de pe cealalta planeta, sau mai degraba, Elohim, dupa cum se numesc, i-au incredintat lui Rael o serie de mesaje extraordinare care au fost publicate in Franta intr-un numar de trei carti intitulate "Le livre qui dit la verite", "Les extra-terrestres m`ont emmene sur leur planete" si "Accueillir les extraterrestres, ils ont cree l`umanite en laboratoire". Aceste carti au fost publicate ca doua carti intitulate; "The message given by extraterrestrials" si "Let`s welcome the extra-terrestrials".

Printre altele, mesajele explica in ce mod acesti oameni au aterizat pe Pamant, si cum prin experimente progresive in inginerie genetica, au creat viata pe Pamant, inclusiv "Omul dupa asemanarea lor". Mai relateaza de asemenea cum toate textele religioase ale marilor religii ale acestei lumi, inclusiv Biblia, descriu de fapt aceasta creatie stiintifica. In Vechiul Testament, oricine poate gasi cu repeziciune cuvantul "Elohim", de exemplu in Geneza- "la inceput, spiritul Elohimilor zbura pe deasupra apelor", sau "In prima zi, Elohim au facut asta", "In a doua zi, Elohim au facut aceea", etc. Coparand diferitele versiuni ale Bibliei puteti vedea singuri ca ceea ce era anticul cuvant "Elohim", insemnand literar: "Cei care vin din cer", a fost acum tradus prin cuvantul "Dumnezeu". Adica, ceea ce era originar un termen de plural, a fost acum inlocuit cu un termen de singular. Totusi, unii traducatori mai onesti care stiau destul de bine ca "Elohim" insemna "Cei care vin din cer", au pastrat cuvantul ca un plural, in loc sa-l traduca fals ca pe "Dumnezeu", acesta fiind motivul pentru care putem gasi inca acest cuvant la plural,"Elohim", in unele versiuni ale Bibliei, cum ar fi cea tradusa de catre Edouard Dhorme.

In aceasta noua lumina, este usor de inteles unde este scris: "Si Elohim au creat Omul dupa asemanarea lor", mai ales acum cand savantii nostri incep sa sintetizeze ADN-ul si cand in curand vor crea alti "oameni dupa asemanarea lor". Devine chiar mai clar cand luam in considerare modul in care cercetarea zborului care este uneori mai grea decat datele aviatice dinapoia chiar inceputului acestui secol, iar pentru strabunii nostri primitivi, orice lucru care venea din cer trebuia pur si simplu sa fie divin. Mai exista chiar si astazi oameni pe o insula din Pacific care adora cutii goale de Coca Cola si pachete de guma de mestecat, asteptand reintoarcerea " zeilor albi din cer si a pasarilor lor de metal". Americanii au fost de fapt cei care au folosit insula ca pe o baza aviatica atunci cand au luptat impotriva Japoniei, dar din moment ce razboiul s-a terminat, atunci cand au impachetat totul si au plecat, a inceput "Cultul Cargo", cu bastinasii asteptand cu disperare ca sa cada orice lucru facut in USA din cer.

Dar cartile care contin mesajele de la acesti oameni care au creat primii oameni intr-un laborator nu numai ca alcatuiesc o demistificare fantastica a tuturor religiilor, dar mai aduc de asemenea un set la fel de fabulos de tehnici pentru realizarea umana, numite Meditatia Senzuala. Miile de oameni asociati cu Rael, si care il ajuta sa raspandeasca si sa publice aceste mesaje minunate, au fost in stare sa experimenteze ei insisi minunatul rezultat al acestor tehnici de meditatie, urmand cursurile de trezire organizate in timpul lunii august in taberele din intreaga lume, iar acum ei doresc sa faca acest lucru disponibil tuturor, aranjand centre permanente de placere, trezire si realizare. Si mai mult, sunt multi care doreau sa beneficieze de aceasta invatatura, sau cel putin de bazele ei, in timpul lor liber si in propria lor casa, cu scopul de a se re-armoniza dupa o zi plina de stres, sau chiar ca sa progreseze mai departe in propria lor dezvoltare si realizare. Din acest concept s-a nascut munca prezenta si programul de baza de meditatii pe cd-uri si pe casete audio.

1

MANUALUL DE INSTRUCTIUNI AL CEASORNICARILOR

"Fericit este cel care a patruns misterul lucrurilor"

Simbolul(vezi in stanga, jos) care impodobeste coperta editiei originale a acestei carti te-ar putea soca.Stai linistit, nu are nimic de a face cu criminalul impotriva umanitatii care a furat partea centrala,swastika,si pe care a facut-o emblema unuia dintre cele mai mari genociduri din istoria planetei noastre.

De fapt, intregul simbol reprezinta infinitul in timp si spatiu.Triunghiul indreptat in jos reprezinta infinitul minuscul iar triunghiul indreptat in sus, infinitul vast-evident, amandoua sunt legate.Cat priveste swastika din centru, aceasta reprezinta infinitul in timp,care,destul de evident,este aplicabil atat infinitului minuscul cat si celui vast.*

*Din momentul publicarii primei editii a Meditatiei Senzuale, simbolul Raelian original a fost revizuit(deasupra, in dreapta) in tarile din Vest, din respect pentru victimele Holocaustului.

Multumita avansului lor de 25,000 de ani asupra noastra, Elohim au fost in stare sa dovedeasca faptul ca particulele atomilor care ne alcatuiesc sunt universuri in care se pot gasi planete, pe care traiesc oameni inteligenti, la fel ca noi, si care ei insisi sunt compusi din atomi ale caror particule sunt universuri, etc...

De aici, au reusit sa demonstreze faptul ca stelele universului nostru alcatuitesc particulele unui imens atom localizat undeva intr-o fiinta inteligenta, care isi contempleaza poate propriul cer al planetei pe care locuieste,intrebandu-se daca exista viata inteligenta altundeva in universul sau,un univers care nu este de asemenea decat o particula a unui atom.

Elohim,acesti oameni din spatiu care ne-au creat in laboratoarele lor,au descoperit de asemenea ca timpul este invers proportional cu masa universului efemer-adica, pentru a continua primul exemplu,ceea ce pentru noi este o secunda,mii de ani au trecut pentru oamenii care traiesc pe o planeta localizata in degetul mare de la piciorul nostru,in timp ce cantitatea de timp echivalenta cu una din duratele noastre de viata nu reprezinta decat o fractiune de secunda pentru gigantica fiinta pentru care planeta noastra nu este decat o particula a unuia dintre atomii sai.

Evident, pentru oamenii care au atins un asemenea nivel de civilizatie in care sunt capabili sa creeze vietuitoare intr-un laborator cu ajutorul, dupa cum si Scripturile spun,"unei maini de tarana" in alte cuvinte, cu ajutorul chimicalelor continute in solul planetei noastre, caracteristicile creatiei pe care se decid sa o proiecteze pot varia la infinit. Fie ca este vorba despre culorile aripilor fluturilor sau despre forma petalelor florilor,toate acestea sunt usor pentru Elohim de programat in codul genetic al speciilor pe care le creaza.

Ceea ce este aplicabil caracteristicilor fizice ale individului este de asemenea aplicabil si caracteristicilor sale mentale.

Destul de recent, am fost in stare sa modificam comportamentul animalelor in laborator, actionand asupra reactiilor chimice, in partile creierului care determina comportamentul, in acest fel facand lupii fricosi si mieii feroci. Si stiinta umana este abia la inceput in aceasta arie.

Daca ar fi sa creem un animal in laborator, mai intai de toate ii vom da aspectul fizic, apoi ne vom decide asupra caracteristicilor sale mentale. Cele de pe urma ii vor influenta cu siguranta infatisarea din moment ce, daca ne decidem sa creem un ierbivor va trebui sa ne gandim la faptul ca va fi nevoie sa-i dam o dentitie potrivita pentru pascut.

Daca ar fi sa ne dorim ca el sa traiasca intr-o regiune cu un climat foarte rece, va trebui sa ne gandim de asemenea sa-l inzestram cu o blana groasa, si daca ar fi sa traiasca

in zapada si alte carnivore ar exista in aceeasi regiune, ceea ce l-ar face o prada foarte usoara, atunci va trebui sa-l cream in asa mod incat blana sa sa devina de un alb imaculat in timpul perioadelor periculoase.

Cat priveste reproducerea, va trebui sa ne gandim la faptul de a-i da animalului organele necesare pentru cresterea "cancerului organizat", sau in alte cuvinte, celulele vii care se vor dezvolta intr-o buna zi in uterul mamei si se vor transforma intr-un alt animal similar- o reproducere fidela.

Va trebui de asemenea sa ne asiguram ca la o anumita perioada a anului, femela noastra animal sa secrete anumite substante care ii vor da un anumit miros pentru a atrage masculul, asa incat copularea sa aiba loc,si bineinteles ca si masculului ii vor fi echipati senzori olfactivi conectati la anumite parti ale creierului, sau care ii vor declansa dorinta de imperechere.

A fost deja bine stabilit faptul ca anumite femele fluture emit un miros care il fac pe mascul sa il simta de la mai multi km distanta, ceea ce ii arata calitatea "nasului" sau.

In acest fel, deja am observat cum putem sa declansam dorinta de imperechere a masculului si a femelei animal pe care dorim sa le creem. In continuare, va trebui sa ne asiguram ca actul copularii in sine declanseaza reactii placute in creierul partenerilor, asa incat cu ajutorul reflexului Pavlonian, vor dori sa o faca din nou.Pentru asta, organele lor sexuale trebuiesc echipate cu terminatiuni nervoase pentru a transmite stimularea catre creier,si in acest fel sa declanseze sentimentul de placere.

In acest fel, aria de contact a organelor sexuale femeiesti si barbatesti trebuie sa fie indeajuns de mare pentru ca senzatia de placere sa fie puternica.

Si in acest fel vom vedea ca particularitatile mentale legate de functionarea animalului nostru ii vor determina intr-o masura larga caracteristicile sale fizice.

Este important sa se inteleaga cu claritate ca aceste caracteristici, mentale, fizice si cele legate de comportamentul animalului pe care planuim sa il construim, sunt toate programate prin compozitia codului genetic.Acest lucru se poate compara la fel de exact cu felul in care literele alfabetului sunt asezate atunci cand scriu, cum ii dau fraze, fie lungi, fie greu de citit sau scurte si clare, tehnice sau ermetice, poetice sau entuziaste- si cu aceleasi litere ale alfabetului este posibil sa fie declansate reactii de desgust, dorinte sexuale sau salivari, etc. la citire.

In loc sa asezam literele intr-o anumita ordine, putem folosi atomii si moleculele care, in functie de secventa in care sunt ordonate, vor rezulta in animalul care va avea doua aripi sau patru picioare, sau care va fi un ierbivor sau un carnivor, vivipar sau ovipar etc...

Fraza genetica pe care fiecare creatura vie o poseda, este numita cod genetic in stiinta, in timp ce in anumite traditii ezoterice se refera la "numele fiecarui animal", un nume care ii apartine si caruia "ii raspunde".

Astfel am vazut ca atunci cand construim o fiinta,ii putem schita caracteristicile fizice pe care le dorim,la fel ca si caracteristicile mentale,in alte cuvinte,dorintele sale, manierele si deprinderile.

Atunci cand Elohim au planuit intreaga viata pe Pamant, au creat o imensa varietate de animale si plante prin balansarea dorintelor si sistemelor reproducatoare ale acestor creaturi asa incat toate au fost capabile sa se reproduca si sa supravietuiasca atata timp cat mediul inconjurator va ramane la fel ca si cum era atunci cand l-au schitat de la inceput.

Pentru a folosi cuvinte contemporane,la moda,se poate spune ca grupul de plante si de animale ca un intreg,care a fost creat intr-un laborator pe Pamant de catre Elohim, trebuia sa fie balansat ecologic.Plantele permit ierbivorelor sa se hraneasca,care ele insele

sunt mancate de catre carnivore,care,atunci cand se multiplica prea mult,nu mai gasesec destula mancare, si in acelasi fel, slabind, mor, in general din cauza unei epidemii. Cu cativa pradatori supravietori ai acestor epidemii, ierbivorele sunt atunci libere sa se multiplice din nou intr-un numar mai mare, ceea ce le vor da pradatorilor o multime de hrana,si ciclul continua la infinit.Aceste succesiuni de dezechilibre care alternativ se compenseaza,reprezinta o balansa ecologica ca un tot unitar, care face intreaga creatie viabila.

Atunci cand Elohim s-au decis in final sa creeze oameni similari lor,"dupa chipul si asemanarea lor", dupa cum sta scris in Biblie, ei au creat oameni cu infatisare fizica identica si cu caracteristici mentale ca ale lor. Cine stie mai multe despre ceas decat ceasornicarii insisi?Nimeni, bineinteles.

Astfel, este clar ca toate caracteristicile mentale i-au fost date cu un scop de catre cei care l-au creat,si de aceea cea mai buna metoda de a utiliza acest capabilitati nu poate veni decat de la proiectantii insisi,sub forma unui manual de" instructiuni pentru folosire".

In timp ce suntem pe subiect, este important sa schitam diferenta intre Om si animale. Animalele se dezvolta automat si se auto-realizeaza in mediul lor pentru simplul motiv ca au fost designate pentru a se dezvolta si a propasi in habitatul lor natural, dar fara sa il modifice.Omul, pe de alta parte, a fost creat cu capabilitatea de a-si schimba mediul.De fapt, animalele au fost create cu gusturile si dorintele deja inmagazinate, pe care sunt incapabile sa si le chestioneze, in timp ce Omul este capabil sa-si schimbe toate deprinderile pe fiecare nivel.

De exemplu,in ceea ce priveste resedinta,barza cu pieptul rosu si-a construit intotdeauna cuibul in acelasi fel, si va continua sa o faca intotdeauna asa, in timp ce omul a trecut de la baraca de noroi catre zgarie-nori,trecand prin stagii intermediare cum ar fi acoperisul de frunze si igloo-urile.

Precis este aceasta inteligenta superioara cea care ii caracterizeaza pe oameni cea care este cauza de baza a dificultatii pe care o au in realizarea de sine si in propasirea naturala.

Atunci cand o pasare a dormit bine, a mancat bine si isi curata aripile la soare, este automat in armonie totala.Si-a atins potentialul adevarat si nu mai are nimic altceva de facut. Este natural pentru ea sa se simta "high" si se simte automat bine din toate punctele de vedere pentru ca a fost programata sa nu se chestioneze niciodata, daca e sa luam in considerare comportamentul si felul de viata. Pasarile, ca toate animalele, sunt computere special programate.

Omul pe de alta parte,nu inceteaza niciodata sa se chestioneze pe sine si nu a incetat sa faca asta din momentul in care a existat prima data, si din aceasta cauza el este un creator. Odata ce a dormit bine si a mancat bine, va incepe sa gandeasca la caile de acumulare a hranii, pentru a trece prin timpurile dificile, si din moment ce asta este realizata, is va stabili o alta sarcina, si apoi alta, neincetant niciodata sa se chestioneze si sa se re-evalueze la toate nivelurile. Chiar daca ar fi sa ne imaginam oameni care au tot ce au nevoie pentru a trai toata viata in ceea ce priveste atat casa cat si hrana, se vor lansa totusi in si mai multe initiative socante,indiferent ca este vorba despre creatii artistice realizate pentru iubirea artei,sau intreprinderea de initiative cu scopul de a le creste averea,sau simplu cu scopul de a avea o "ocupatie".

Fie ca vorbim despre locuinta, hrana, munca, timpul liber sau chiar sexualitate, Omul cauta intotdeauna schimbarea, si asta se intampla pur si simplu pentru ca Omul,in contrast cu animalele,a fost proiectat ca un computer auto-programabil; in alte cuvinte

capabil in orice clipa de a se auto-chestiona, re-evalua si de a-si reconsidera deprinderile, traditiile si morala. Chiar daca abilitatea Omului de a se re-evalua in continuu reprezinta o superioritate imensa asupra animalelor,si cu toate ca el trebuie sa-si dezvolte capacitatea la maximum pentru a atinge trezirea maxima,este de asemenea necesare pentru el ca sa se situeze cu regularitate in functie de mediul sau inconjurator,in alte cuvinte,sa realizeze unde "se afla" in relatie cu circumstantele sale.

Faptul ca suntem constienti de ceea suntem cu precizie in momentul executarii acestui exercitiu ne ofera momente de extaz si ne permite sa fim mai tarziu si mai eficienti in ceea ce priveste capacitatea noastra de a ne folosi abilitatile noastre auto-reprogramate.Aceasta pauza momentana din cursa nebuna a Umanitatii de continue reconsiderare si chestionare poate fi comparata cu momentul in care o pasare sa aseaza pe creanga sa, bucurandu-se de un rasarit si cantand pentru nici un alt motiv decat pentru bucuria de a canta.

Aceasta este o parte din "instructiunile pentru folosire" pentru fantastica masina care suntem, pe care creatorii ni le dau acum cand nivelul nostru de civilizatie ne permite sa le intelegem si sa le folosim.

Cine ne poate spune mai multe despre cum putem face ceasul sa mearga decat ceasornicarul?Meditatia Senzuala, revelata de catre acesti oameni care au venit la inceput de pe distanta lor planeta pentru a ne crea intr-un laborator, reprezinta cel mai simplu si cel mai eficient set de tehnici de trezire umana si realizare, pentru obisnuitul si simplul motiv ca ne este dat de catre cei care ne-au proiectat asa cum suntem.

Cu sigurata, multe alte tehnici exista acum, cele mai multe dintre venind din Est, pe care cu mult timp in urma Elohim le-au revelat anumitor profeti sau initiati cum ar fi Buddha si alti calugari Tibetani, dar acele invataturi au fost date primitivilor care erau inca dominati de superstitii si credinte complet absurde,si care, cei mai multi dintre ei, au inteles rau sau numai in parte invataturile Elohimilor si le-au distorsionat aproape in intregime in timpul predarii acestora discipolilor lor. Si mai des,invataturile revelate de catre Elohim au fost mixate impreuna cu credintele primitive ale timpului, producand religii care au conservat unele metode excelente de trezire, dar au fost din pacate inabusite de un misticism opresiv si de un ritualism atrofiant.

Invataturile originare, redescoperite multumita mesajelor recente de la Elohim, reprezinta o reintoarcere la sursa, permitandu-ne sa intelegem bazele concrete ale tuturor acestor tehnici orientale, care ele insele servesc ca dovezi in plus ale caii in care creatorii nostrii, de la inceput, ne-au ajutat consistent pentru a imbunatati conditiile de viata ale creatiei,motiv pentru care ei ne iubesc ca pe proprii lor copii- Umanitatea.

Si mai mult, este important de adaugat faptul ca o persoana nu poate fi in armonie totala daca inca adaposteste in minte concepte false si in general inducatoare de vina, rasarite din conceptele primitive si de aceea mistice ale universului. Din acest motiv anumite exercitii, ele insele excelente, dar predate de catre organizatii din Est, si-au gasit efectele lor benefice inhibate partial sau total de contextul mistic care in ultima faza aproape ca a invadat in intregime invatatura originara.

Meditatia Senzuala ne permite sa redescoperim tehnicile de trezire, eliberati de handicapul incrustarii teologice veche de secole.

O reintoarcere la "manualul de instructiuni" al ceasornicarilor.

2

STAGIILE CATRE TREZIREA TOTALA

Calea care duce catre trezirea totala cuprinde cateva stagii care nu pot fi trecute decat intr-o anumita ordine. Nu putem sa urcam pe treptele inalte ale unei scari fara ca mai intai sa punem piciorul pe prima treapta.

Prima treapta a scarii este numita "zorii subiti", atunci cand coboara peste noi, sau cand realizam, cat de mediocra este viata noastra si cat de mediocre si lipsite de precizie sunt obiectivele noastre. Ne cuprinde sentimentul ca ne-am irosit timpul degeaba in decursul vietii noastre,sau ca am alergat dupa diplome, bani, partenerul ideal, etc... si dintrodata ne gasim jucand un rol in societate sau chiar in familie, un rol pe care nu ne-am fi dorit niciodata sa-l luam in primire, daca "am fi avut de ales".

Odata ce aceasta realizare a insatisfactiei ne-a atins, si inseamna ca in cazul tau este valabil din moment ce, in caz contrar, nu ai mai citi aceste randuri, urmatorul pas este "informarea".

Atunci cand realizam ca ceva pare sa nu mearga bine in viata noastra, asta se produce de obicei datorita unui "eveniment declansator" rasarit din setea de informatie. Acest eveniment declansator poate fi reprezentat de intalnirea cuiva care traieste diferit fata de norma noastra, sau fata de ceea ce noi credeam ca era cel mai bun mod de viata, si care, iata, pare sa fie mai fericit decat noi.In mod alternativ, poate fi descoperirea unei carti sau a unui film datorita caruia ceea ce am invatat ca era absolut inchestionabil de adevarat, dintrodata nu mai pare atat de adevarat.

Acest "eveniment declansator", acest accident benefic produce in noi o realizare a faptului de cat de posibil este pentru noi ca sa traim intr-un mod diferit decat o faceam in mod uzual- si chiar daca ti-ar putea parea socant la prima vedere faptul ca anumite principii indesate in noi prin educatia noastra sunt chestionate, suntem inca dornici sa aflam mai multe, chiar daca asta se petrece cu scopul de vedea daca cei care traiesc in afara normelor "noastre" pot fi cu adevarat fericiti si daca zambetul lor nu ar putea ascunde disperare si anxietate.

Acesta este momentul in care noi trebuie sa ne informam cu adevarat fara idei preconcepute si deasupra tuturor, fara sa avem incredere in barfele calomniatoare venite din partea oamenilor care nu sunt suficient de puternici pentru a se auto-chestiona si care, in acest fel, prefera sa faca haz de ceea ce le este frica sa inteleaga, de frica de a nu fi in mod consecvent si mai nefericiti decat sunt de obicei. Slabiciunea, frica si nefericirea, de aceste lucruri sunt pline mintile celor care traiesc strans legati de traditiile lor, in alte cuvinte, pline de obiceiuri si superstitii venite de la primitivii care ne-au precedat si pentru care tot ceea ce era inexplicabil nu trebuia sa fie decat ceva miraculor, divin sau... diabolic... O cometa, o pisica neagra, o eclipsa de soare, totul era un pretext sau un semnal misterios care aducea sau prezicea ghinion, din moment ce pentru ei totul era o prevestire a binelui sau raului.

Acum, cand stim cum sa analizam stiintific si sa explicam clar tot ce se afla in jurul nostru, acum cand stim cum sa cream viata in laboratoare, sa calatorim in spatiu, sa modificam comportamentul animalelor sau culoarea lor, cand putem sa le permitem orbilor sa vada multumita protezelor electronice,acum cand putem intelege toate aceste lucruri, putem realiza cat de ridicole sunt toate aceste superstitii,si iata ca inca suntem crescuti, educati si conditionati de catre ele.

Din aceasta cauza, chiar daca acum Omul merge pe Luna, alegerea unui nou Papa este prezentata de toate stirile principale,filmele despre magia neagra sunt best-seller-uri si americanii au procesiuni pentru a face ploaia sa cada in timpul secetelor...

Dar din moment ce ai ales sa te informezi cu adevarat si fara un punct de vedere obstructionat de ceva, vei incepe sa intelegi de unul singur cat de ridicole sunt aceste superstitii si aceasta situatie de neinformare, pe care guvernele o cultiva cu grija, din moment ce este in interesul lor ca populatia sa nu puna prea multe intrebari...

Dar haideti sa ne reintoarcem programul nostru de munca.

Din moment ce ne-am informat, si acest este stagiul pe care il vom parcurge in acest urmator capitol, apoi o noua intelegere ne va cuprinde in timp ce ne vom eleva nivelul nostru de constientizare globala; o intelegere care ne va permite sa vedem in ce masura ceea ce obisnuiam sa luam de bun(fiind ceva natural pentru noi), de fapt, era doar rezultatul felului in care eram conditionati de educatia noastra. Apoi vine cea de-a treia trepta, probabil cea mai importanta, si catre care va trebui sa ne intoarcem in timpul

diverselor circumstante ale vietii noastre, cand vom face fata unor evenimente pe care nu le-am luat in considerare in timpul limpezirii noastre organizate, a refuzului de a primi idei.

Aceasta a treia treapta este organizarea unei substantiale limpeziri de primavara a tuturor lucrurilor care ne controleaza comportamentul nostru. Este "o spalare de creier" pe care ne-o realizam singuri pentru a ne curati din acest organ toate elementele care ne-au fost indesate val-vartej si care ne-au cauzat inhibitiile noastre cele mai evidente, la fel ca si cele de care nu suntem constienti chiar si care in acest fel sunt si mai enervante si periculoase.

Pe scurt, consta in chestionarea adanca a tuturor actiunilor si reactiilor noastre cu scopul de a deveni constienti de ele si de a le defini pe cele care se datoreaza educatorilor nostri si pe cele care au rasarit din noi insine, iar apoi sa le eliminam pe primele daca ele sunt in contradictie cu gusturile si aspiratiile noastre profunde.

Dupa ce ne-am golit de toate conditionarile constiente si incostiente, care, cu toate ca s-ar putea sa nu realizam asta, ne influenteaza toate gusturile, placerile si antipatiile noastre, putem atinge in acel moment cea de-a patra treapta in care vom incerca sa ne reprogramam in functie de propriile noastre dorinte, si de data asta, nu mai fiind nevoie sa ascultam si nu mai datorand nimic educatorilor nostrii, parintilor, sau chiar interferentei cu mediul nostru inconjurator. Ne vom reprograma pur si simplu prin descoperirea adevaratelor si strictelor noastre gusturi, placeri si antipatii personale.

Deindata ce am eliminat elemenetele care ne-au cauzat taboo-urile noastre, aceasta reprogramare dorita si voluntara poate fi realizata prin constientizarea senzualitatii noastre, adica a folosirii adecvate a simturilor noastre, prin intermediul careia intreaga noastra fiinta este legata cu infinitului care ne inconjoara si din care suntem alcatuiti.

Apoi vom fi pregatiti sa ne apucam de ultimul stagiu, care este cel prin care scara infinitului rasare, conducandu-ne catre o constientizare totala a spatiului si timpului, rezultant intr-un nivel inalt de constiinta si permitandu-le celor care l-au atins sa traiasca intr-o stare de armonie totala.

Dar... haideti sa incepem cu inceputul si sa fim atenti sa nu ne impiedicam la prima treapta!

3

CUM SA DEVENIM CONSTIENTI DE NOI INSINE

Educatia pe care am primit-o ne-a conditionat fara ca sa fim constienti de asta, si a facut din noi oameni tarati intre cele doua tendinte ipocrite confuzate de catre educatorii nostrii- credinta in "Dumnezeu", cu Omul fiind fructul unei creatii supranaturale pe de o parte, si pe cealalta parte, dogma stiintifica ce sustine faptul ca noi suntem fructul unei evolutii lente datorate unei succesiuni inimaginabile de mutatii norocoase,si ca bunicul nostru a fost o maimuta...De fapt, sunt multi "oameni de stiinta" care predau evolutia in timpul saptamanii si care apoi se duc la Biserica duminica dimineata. Si daca, ca un copil, cineva a avut ghinionul sa aiba "vicioasa" idee de a intreba "de ce?", in noua sanse din zece i s-a spus sa-si termine supa si sa taca...De ce? Simplu, deoarece educatorii vostrii insusi sunt sfasiati intre traditia sfanta pe care trebuie sa o transmita descendentilor lor cu

orice pret, si o asa numita argumentare stiintifica care, cu toate ca nu are nici o virtute personala, este considerata acum ca irefutabila de catre autoritatile "inalte" care se decid sa impuna asemenea dogme.*

*Este important de notat faptul ca unii savanti incep sa se indoiasca de teoria evolutiei, si ca o Universitate Americana preda posibilitatea ca viata sa fi fost creata. O carte intitulata" Evolutie sau creatie" arata la ce grad poate fi aratata ilogica si nestiintifica dogma evolutiei. Urmariti bibliografia de la sfarsitul acestei carti.

Cum puteti sa va asteptati ca, traind printre toate acestea, proprii vostrii educatori sa nu fie dezechilibrati si neimpacati cu ei insisi? Si daca un educator nu este impacat cu sine, este inevitabil ca va isi va transmite fricile sale celor pe care ii formeaza(in acest caz ar fi mult mai exact sa spunem "ii deformeaza").

Faptul de a descoperi ca noi suntem fructul unei decizii inteligente,ca am fost proiectati stiintific de oameni care au venit de pe o alta planeta,si ca ei ne-au creat pe noi dupa propria lor infatisare,capabili de a intelege de unde venim,de ce suntem aici,si ce putem deveni- faptul de a descoperi toate acestea schimba toata baza problemei.

Si ce conteaza mai mult,dupa cum este mentionat anterior,suntem destul de norocosi ca ne-a fost dat "manualul de instructiuni" care ne invata cum sa facem tic,de catre ceasornicarii insisi!

Dar inainte sa vorbim despre instructiuni, haideti sa ne uitam la cum este ceasul cu adevarat si la cum functioneaza.

FIINTA UMANA- UN COMPUTER BIOLOGIC, AUTO - REPROGRAMABIL SI AUTOREPRODUCATOR

Nu suntem altceva decat un computer, un fel de masina ale carei capacitati de performanta sunt doar relativ mediocre daca este sa le comparam cu anumite obiecte create de catre oameni.

Pentru ca o masina sa functioneze,trebuie ca mai intai sa fie capabila sa se hraneasca cu energie.Atunci cand ne este foame,oprim munca si ne hranim pentru a ne reveni forta.Cercetatorii britanici au proiectat un robot metalic care munceste in tot cursul zilei ca un fel de camion de cules.In momentul in care bateriile sale se golesc,masina inceteaza sa mai munceasca,si echipata cu propriile sale roti si o camera,se duce direct catre o sursa de electricitate si se conecteaza la priza pentru reincarcare."Se hraneste" la fel ca si noi, iar atunci cand bateriile sale ii sunt incarcate suficient,se scoate singur din priza si incepe din nou sa munceasca.Astfel putem vedea ca posibilitatea de a se auto-hrani cu energie

atunci este simtita nevoia, nu constituie o superioritate a omului asupra masinii.Si mai mult,munca este facuta acum de roboti hraniti cu energie solara,capabili sa o depoziteze pentru a o filosi in sezonul ploios,ceea ce ii va permite sa lucreze fara sa mai fie nevoie sa se mai alimenteze.De fapt, Omul nu este capabil sa se hraneasca cu energie solara, ceea ce reprezinta deja prima inferioritate a Omului in comparatie cu masina,in ceea ce priveste sursa de putere.

Haideti sa vedem acum care parte ne face superiori.Tocmai am mentionat faptul ca anumiti roboti sunt echipati cu camere pentru "a vedea", asa incat sa se miste fara ca sa se inpiedice de obstacole, la fel cum facem si noi. Camerele sunt conectate la computerul robotilor,cel care analizeaza si transmit imaginile in acelasi fel in care o face si creierul nostru.

Inca nici o superioritate a omului asupra masinii.Si mai mult, putem echipa cu usurinta computerul din robotul nostru cu multiple lentile,una dintre ele fiind o lentila pentru zoom,permitandu-i sa vada la cateva mile distanta,alta fiind o lentila cu unghiuri larg deschise care ii va permite sa vada arii extinse o alta fiind un microscop,care ii va permite sa vada infinitul minuscul si inca una setata pentru a vedea in infrarosu,cu scopul de a vedea noaptea...

O asemenea performanta simultana si instantanee este imposibila pentru fiinta umana, care trebuie sa foloseasca binocluri, o lentila concava, sau ochelari infrarosii pentru a obtine acelasi efect si care, in orice caz, nu pot fi toate folosite in acelasi timp... Inca o superioritate a masinii asupra omului.

Haideti sa luam un alt simt, pe cel al auzului.Cu totii stiti ca noi percem doar un mic procent al sunetelor din jurul nostru,dar cainii pot capta sunete ultra si infra,si putem echipa un robot cu receptori de sunete ultra si infra.Si mai mult, poate fi de asemenea proiectat pentru a detecta directia precisa din care vine sunetul, la fel ca si distanta la care se afla sursa sunetului. Noi nu suntem capabili de asemenea indemanari precise. Acelasi lucru este valabil pentru simtul mirosului.

Ne este imposibil sa analizam constituientii chimici ai mirosului- tot ce putem este sa spunem "miroase bine" sau "miroase rau".Robotul,pe de alta parte,poate fi proiectat sa analizeze instantaneu constituientii chimici ai mirosului inconjurator,pentru a calcula distanta sau directia sursei lor,si chiar ca sa spuna care sunt periculosi omului,chiar daca Omul nu le poate mirosi.

In ceea ce priveste simtul atingerii, suntem la fel de limitati.Atunci cand atingem ceva, tot ce putem spune este "este fierbinte" sau "este rece", sau chiar "este grea" sau "este usoara",ceea ce, sa recunostem, este destul de vag.Computerul robotului totusi, poate masura greutatea precisa,duritatea si temperatura a ceea ce atinge prin intermediul simturilor agatatoare,echivalentul mainilor umane.

In fine, simtul gustului este de asemenea limitat la gradul in care putem spune doar ca "este dulce", "este sarat", "are gust bun"sau "are gust rau", permitandu-ne sa inghitim cu naivitate un peste stricat, atata timp cat a fost condimentat suficient pentru a ne excita indeajuns cerul gurii noastre.Pe de alta parte, computerul poate fi echipat cu analizatori chimici,cu scopul de a numi constituientii chimici exacti a substantei, chiar daca singurul uz pe care il poate avea pentru aceasta abilitate nu este pentru el insusi, din moment ce se poate hrani direct de la razele de soare,ci pentru a-i ajuta pe oameni prin informarea lor despre ceea ce mananca.

Astfel putem vedea cum o simpla masina nu este numai neinferioara Omului,ci ca este posibil sa-i fie data caracteristici superioare infinite.

Nu ne-a mai ramas decat cel de-al saselea simt,perceptia extra-senzoriala,o abilitate pe care oamenii aproape niciodata nu o folosesc si pe care un computer o poate de asemenea folosi mult mai bine.Transmisiunea informatiilor fara a uza de cele cinci simturi normale se intampla in fiecare zi multumita radio comunicatiilor,iar echiparea robotului nostru cu un emitator-receptor radio pentru ca acesta sa comunice cu alti roboti ar fi o joaca de copii.Deci,pentru a concluziona,putem spune ca orice lucru pe care un Om il poate face,un computer il poate face mult mai bine.

Dar atunci cand devine clar ca particularitatile noastre senzoriale sunt foarte limitate, poate ca veti spune ca "esenta divina" a Omului trebuie sa se afle altundeva. In memoria sa?Imposibil!Dupa cum stiti, orice computer vechi de buzunar poate inmagazina in memoria sa mult mai multe informatii pe care nici unul dintre academicienii nostrii nu le-ar putea inmagazina, si chiar mai mult, si le poate aminti instantaneu, fara ca sa faca nici cea mai mica greseala. Cumputerizarea, care devine din ce in ce mai mult o parte a mediului nostru,ne dovedeste asta in fiecare zi:calculatoare de buzunar,translatoare de buzunar care contin echivalentul dictionarelor din toate limbile,adversari electronici pentru a juca sah cu noi la nivel de campionat international...

Si suntem inca doar la inceputul computerizarii.Unii oameni iau in considerare deja posibilitatea de a inmagazina toate cunostintele Umanitatii din toate disciplinele intr-un cristal mic de doar cativa milimetri!

Aceasta carte pe care o cititi a fost scrisa direct pe un disc legat la un sistem computerizat revolutio nar, dar care in doar cateva luni, va deveni demodat. Si inca,un mic disc, cu marimea de de inregistrare de 45rpm, acest disc poate inmagazina toate informatiile, fiecare cuvant si fiecare litera a doua carti identice cu aceasta.

Asa ca nici un semn al "esentei divine" pana acum in toate acestea, si nici o caracteristica umana care sa nu poata fi inlocuita.

Dar cum ramane cu abilitatea de a crea opere de arta?Nici chiar in asta!Deja in acest moment,exista compozitori computerizati, care compun muzica si o canta.Oricine a auzit cum sunt sunetele sintetizate, care sunt utilizate din ce in ce mai mult in muzica de succes.Tot ce este, este un computer capabil sa reproduca caracteristicile de sunet ale fiecarui instrument, si chiar si vocea umana.Aceasta masina poate fi programata sa cante o piesa din Mozard sau Bach cu mai multa precizie decat orice orchestra simfonica din lume.Imaginati-va o orchestra cu 100 de viori.Niciodata nu vor canta aceste 100 de viori muzica in exact acelasi timp.Va fi intotdeauna un decalaj de timp de cateva zecimi de secunda intre cel mai promt si ultimul muzician si cateva sutimi de secunda intre fiecare dintre muzicieni. Computerul, totusi, poate sintetiza sunetul a 100 de viori si le poate face pe toate sa cante impreuna exact la milisecunda, mult mai bine decat orice dirijor ar putea obtine cu muzicienii umani.

Unii oameni ar putea spune ca este chiar acea intarziere de timp cea care da sarea si piperul fiecarui dirijor, dar si aceasta ezitare in sinea sa poate fi programata pentru a-i da computerului o personalitate identica dirijorului.

Iata, inca un avantaj al computerului sintetizator este ca poate produce sunete mult mai pure decat instrumentele arhaice,care trebuie sa raspunda pentru efectele sonore ale incaperii in care sunt folositeAceasta este notabil in particular in momentul inregistrarilor,sunetul fiind distorsionat de catre efectele sonore ale incaperii,iar apoi trebuie sa fie trecut printr-un microfon si amplificat pentru a fi inregistrat,iar apoi trecut printr-un amplificator si o statie pentru a putea fi auzit.Sintetizatorul, pe de alta parte, poate trimite sunete pure aproape in totalitate, direct catre amplificator, fara ca acestea sa fie cat de putin distorsionate de catre efectele sonore acustice ale incaperii in care sunt

emise. Dupa cum a spus Jean Claude Risset, responsabil cu cercetarea CNRS:"nu este nici o limita a computerului,pentru ca acesta sa poata canta diferite piese si ritmuri complexe cu o precizie neegalata de catre muzicienii umani- si unii muzicieni doresc chiar sa foloseasca computere simplu, pentru a le imparti cu muzicienii".

Ceea ce este posibil cu sunetele este de asemenea posibil si cu formele, culorile, parfumurile si cu gusturile.

Pictorul care deseneaza curbele unui sold deseneaza simplu o linie ideala relativa in comparatie cu numeroasele alte linii posibile.Coputerul poate face asta incluzand diferentele care ii caracterizeza pe anumiti pictori ca Modigliani care isi inpodobeste subiectii cu gaturi lungi, sau ca Buffet care deseneaza cu un numar maxim de linii verticale.Si pe aceasta computerul o poate face cu usurinta. In acelasi fel in care poate canta o piesa de muzica in stilul lui Bach, la fel poate desena un subiect in acelasi mod ca Modigliani.

Un computer poate chiar sa gaseasca un stil care nu exista,prin scanarea tuturor celor pe care le practica si dezvoltand unul care corespunde gustului publicului."Rolul computerului in procesul creativitatii este inca in faza sa embrionara si este deja foarte promitatoare".A fost Anold Kaufman de la Institutul National Politehnic din Grenoble care a spus asta,iar viitorul imediat va intrece predictiile sale.

Computerele sunt deja capabile sa creeze imagini,sa compuna muzica,sa sintetizeze mirosuri si sa schiteze arhitectura etc...

Trebuie sa recunostem, chiar si in creativitate, omul nu este superior masinilor.

Ce a mai ramas?Capacitatea de a se reproduce? Nici macar in asta.Este usor de preconizat proiectarea computerelor programate sa construiasca alte computere dupa asemenarea lor, capabile sa creeze altele identice etc, in acest fel dezvoltandu-se o "specie" capabila de proliferare si multiplicare.

Iata, nimic din ce face Omul nu este imposibil de reprodus mecanic, si de aceea Omul nu este superior masinilor. De fapt, tocmai am vazut ca performantele Omului sunt mai degraba mediocre in comparatie cu ceea ce este posibil tehnic.

Omul este pur si simplu un computer biologic, auto-programator si auto-reproducator, pierdut in infinitul vast, compus din infinitul marunt si constituit si realizat din eternitate.

Singura superioritate a omului asupra masinilor este capacitatea sa de a decide daca sa construiasaca sau nu aceste computere care vor fi la comanda lui, si sa decida care va fi limita lor.De fapt, le-ar putea da chiar abilitati cu mult superioare lui si le-ar putea chiar programa sa devina specia dominanta de pe Pamant, care isi va distruge eventual proprii creatori. Totul depinde de modul in care vor fi ele programate. Totusi, pare rezonabil sa le programam in asa fel incat sa ne asculte si sa ne serveasca cu eficienta.

Dar nu avem noi de aceea nici o superioritate asupra masinilor? Si cum ramane cu "sufletul"?, m-ai putea intreba.Dupa cum am mai vazut la inceputul acestei carti, din moment ce universul este infinit, nu poate exista un centru, ceea ce dovedeste existenta unui "Dumnezeu", si din moment ce aceia care ne-au creat au facut asta intr-un laborator folosind o intelegere perfecta a geneticii, sufletul nu exista nici el.In curand, atunci cand cei mai avansati savanti ai nostri vor crea o fiinta umana 100% sintetica, se va dovedi complet ca nu exista nici un suflet. Totusi, cu toate ca nu exista dumnezeu, este infinitul care este in noi la fel cum si noi suntem in el, si care este etern.Si daca in mintea ta, asta a fost definitia cuvantului "Dumnezeu", atunci inseamna ca nu te-ai inselat. Dar fii atent. Infinitului nu ii pasa cat de putin de actiunile tale,oricare ar fi ele, fie ca esti altruist, sau

ca omori 1000 de oameni, el nu se supara, pentru bunul si simplul motiv ca infinitul nu este constient de el insusi, fiind in acelasi timp peste tot si nicaieri.

Pentru a ne reintoarce la suflet, daca pentru tine inseamna "ceea ce ii da cuiva individualitatea si personalitatea sa", (urmarind inapoi in timp etimologia cuvantului frantuzesc "aime", catre latinescul sau "anima", insemnand "ceea ce se misca"), atunci vorbim despre codul genetic.Si in lumina unora dintre cele mai recente experimente stiintifice,am remarcat faptul ca este posibil sa recreem o vietuitoare incepand de la una dintre celulele sale, un proces pe care ingineria genetica il numeste "clonarea", la fel cum si Elohim, acesti oameni din spatiu care ne-au creat dupa asemanarea lor, ne-au spus.De aceea va fi in curand posibil sa recream pe cineva dupa ce acesta a murit, utilizand codul genetic dintr-una din celulele pe care le-am conservat.

Dar daca pentru tine sufletul este un abur eteric care pluteste gentil dupa moarte si care constituie personalitatea noastra reala, atunci va trebui sa cedezi,pentru a abandona acest concept primitiv si destabilizator din moment ce,dupa cum fac toate aceste false idei, creaza o dualitate intre minte si corp, considerand corpul ca fiind in alt loc, in timp ce mintea se presupune a fi altundeva, facand altceva...

Cu siguranta,cei care ne-au creat suntcel mai bine pozitionati sa stie daca ne-au proiectat sau nu cu ceva asemanator unui suflet eteric.Ei zic ca nu exista asa ceva si au dovedit-o prin crearea a 50 de copii ale aceleiasi persoane(cu succes), prin clonare, in laborator.Daca nimeni nu intervine dupa moarte pentru a recrea persoana moarta folosing codul sau genetic, atunci materia din care a fost constituita aceasta persoana se va dispersa, iar persoana nu va mai exista."Din tarana vii si in tarana te vei intoarce."

De aceea, din moment ce sufletul nu exista, nu poate fi considerata o superioritate a omului asupra masinii.Dar codul genetic, reprezinta o superioritate asupra computerelor robotilor metalici. Fiecare celula a unei fiinte, fie ca este vorba de celula mainii sau a piciorului, contine informatiile pentru a recrea intreaga fiinta. Dar daca luam o parte din "gheara" unui robot, nu putem gasi nici o informatie care sa ne permita sa reconstruim intregul robot din nou, doar daca robotul nu este biologic... Ce este un robot biologic? Este un robot care in loc sa fie construit din metal, este facut din materie vie la fel ca si noi.

Pentru a sumariza, tocmai am vazut ca noi suntem niste simple masini cu performante modeste, dar capabile sa ne facem inconjurati cu masini care ne sunt superioare si pe care le-am proiectat pentru a ne face timp sa cream si sa ne realizam.Acesta va fi privilegiul nostru doar daca ne decidem sa facem asa; nu se va intampla de la sine.

De indata ce vom fi in stare sa inlaturam toate misterele care ne inconjoara si sa inlaturam aceste atitudini care considera ca particularitatile noastre umane sunt sacre, neinteligibile si trascendentale, atunci putem incepe sa vedem cu claritate si sa ne formam o idee mai buna despre noi.In cest mod vom deveni constienti de faptul ca suntem o parte a Infinitului cu particularitati foarte limitate.

Dar chiar daca aceste capabilitati ar parea extrem de limitate, ele inca ne permit sa simtim Infinitul din jurul nostru asa incat sa ne situam in relatie cu el, si daca stim cum, aceste capacitati ne permit sa ne punem in armonie cu el.

Pana sa inchid acest capitol, care este conceput pentru a distruge in noi falsele idei despre noi , un singur lucru ramane inca. Acesta este de a demistifica fapta pe care primitivii sunt asa de disperati sa o predea ca sacra, chiar prin intermediul ignorantei, sau mult mai plauzibil prin jucarea cu ignoranta maselor carora aceste religii le sunt tintite,

iar asta este reprezentata de "crearea vietii". Acesta este "misterul" care este ultimul bastion ramas pe baza carora ministerele "cultelor inculturii" se adapostesc.

De fapt crearea vietii nu este nici un mister, si nu este intamplator ca religiile care continua sa sustina ca este un mister, isi pierd din ce in ce mai multi "credinciosi" si in acelasi timp trebuie sa conduca vaste campanii de publicitate in tarile in care este 90% incultura. In acest fel, ei incearca sa compenseze pierderea de membrii din tarile educate din Vest prin incercarea de a converti oameni in tarile needucate care sunt cu greu informati despre descoperirile stiintifice de tot felul. De aceea Papa trebuie sa calatoreasca in America de Sud, in Orientul Mijlociu etc...

Ce este de fapt creatia vietii in uterul mamei?Ei bine, simplu, creatia unui nou cod genetic, o noua "fraza genetica",dupa cum am mai descris-o mai inainte. Am vazut ca fiecare vietuitoare are un "nume" ale carui litere sunt atomii si moleculele. Atunci cand un organism viu este facut intr-un laborator, un nou "nume" este creat prin asamblarea atomilor si moleculelor intr-o anumita ordine, iar daca acest organism este sa fie uman, "numele sau genetic" va fi compus din 46 de "silabe", pe care le numim "cromozomi".Daca acest organism, dupa cum este cazul aici, este capabil de reproducere sexuala, atunci el va da jumatate din "numele sau genetic" care este fraza sa personala,embrionului, iar cand partenerul lui de sex opus va da cealalta jumatate a codului genetic, va fi fertilizat si va deveni copilul lor.In felul acesta ei vor oferi fiecare 23 de cromozomi, jumatate prin sperma si cealalta jumatate prin embrion, care cand se vor asambla, vor forma o celula care va contine un total de 46 de cromozomi.Prima celula a acestei noi vietuitoare se va divide apoi in doua celule, apoi in patru, opt,etc... pana intr-o zi cand se va naste, si va deveni un barbat sau eventual o femeie.

Nimic magic sau misterios in toate acestea. Este pur si simplu organizarea inteligenta a materiei asa incat ea sa fie animata atunci cand este creata, si combinarea a doua bucatele de materie organizata in timpul reproductiei.

Cercetarea stiintifica contemporana continua sa contribuie la demistificarea vietii, asa cum este cazul tinerei fete nascute in Anglia care a fost conceputa intr-un laborator prin combinarea artificiala a spermei si a embrionului, si prin reimplantarea acestora in uterul unei mame surogat. Nu este surprinzator faptul ca acest experiment a fost aspru condamnat de catre autoritatile Catolice, din moment ce el contribuie la inlaturarea "misterului" crearii vietii, "misterul" pe baza caruia biserica si-a construit imperiul. Sunt multe alte experimente in progres care vor demistifica in intregime lucrurile. De exemplu, cineva ar putea pomeni experimentele de clonare in care o fiinta este creata doar din codul genetic luat din celula unei alte fiinte care este inca in viata. Un milionar american a avut deja un copil care a fost produs pur si simplu din una din propriile sale celule, fara ca elementul feminin sa-i modifice codul sau genetic.

Ca un sumar,si pentru a face mai usor de inteles celor care au facut un pic de gradinarit, putem folosi o analogie, in care tehnica clonarii poate fi comparata cu cresterea unei plante prin taiere.Reproducerea naturala inseamna un fel de plantare a semintelor, iar creatia unei specii noi prin modificare si varietatile de cod genetic deja existente pot fi comparate cu crearea unui nou fruct hibrid prin altoire.

Totusi, crearea unor noi specii folosind doar chimicalele de baza nu poate fi comparat cu nimic in aceasta analogie a plantelor.

Deci pentru a completa acest capitol, este de asemenea important ca sa fie demistificat un concept care daca nu este clarificat poate lasa o umbra neagra care va bloca procesul trezirii noastre.Conceptul este "iubirea", pe care cineva l-ar putea

considera a fi un privilegiu uman exclusiv, confirmand in final superioritatea noastra asupra masinilor.

De fapt, nu este deloc cazul! Putem progama la fel de simplu un computer sa iubeasca.

Dar mai intai haidem sa demistificam cuvantul "iubire", in spatele caruia zac multe concepte diferite.

Mai intai, daca prin "iubire" intelegi lucrul care ii motiveaza pe doi oameni complementari de sex sa se poarte frumos unul cu altul, cu telul final de a forma un cuplu, atunci trebuie doar ca sa te uiti la pasari de exemplu, si la dansurile lor nuptiale, pentru a realiza ca animalele fac asta intr-un mod mult mai artistic decat cei mai multi oameni.

Daca prin ceea ce spunem ca inseamna iubirea este actul sexual in sine, atunci comparatia este chiar si mai simpla. Amintiti-va ca atunci cand vom proiecta un animal, sa ii echipam organele sexuale cu terminatiuni nervoase care vor face ca actul iubirii sa fie mult mai placut. Deci, prin savurarea placerii pe care o produce, reproducerea este asigurata in animal, fara ca sa stie asta.

Am vazut deja ca este foarte usor sa concepem un computer capabil sa construiasca alte computere, adica, capabil sa se reproduca. Putem la fel de bine sa proiectam aceste computere sa fie "sexuate", asa incat fiecare sa poate purta o jumatate de plan necesar pentru fabricarea unui alt computer, ceea ce inseamna ca doua jumatati de plan complementare de la doua computere complementare trebuie sa se uneasca pentru a face "copii".

Putem cu usurinta sa avem un computer pe care sa-l putem chema "barbat", proiectat pentru a-si da jumatatea de plan celuilalt, iar pe acest celalalt pe care il vom putea numi "femeie" va combina cu jumatatea de plan masculin cu a sa pentru a construi noul computer pe care il vom putea numi "copilul".

In timp ce suntem pe subiect, ar putea fi folositor sa demistificam de asemenea conceptul "placerii". In timp ce vom putea programa cu usurinta amandoua computerele sa "se isi cupleze" respectivele jumatati de planuri cu scopul de a reproduce un nou computer dupa asemanarea lor, pentru "a merge si a se inmulti", va trebui sa construim in ele organe care le vor oferi placere in timp ce-si vor transmite jumatatile de planuri, asigurandu-ne in acest fel ca vor face asta pe cat de des posibil.

Ce este placerea?

Foarte recent, oamenii de stiinta au localizat centrii placerii in creier. Au fost chiar capabili sa stimuleze aceste noi arii cu electrozi, iar "porcul de guineea subiect" a aratat ca a avut senzatii similare unui orgasm. Au mai putut de asemenea sa demonstreze ca au fost intotdeauna acesti centrii cei care au fost stimulati atunci cand cineva experimenta orice fel de placere, (cum ar fi placerea sexuala, o persoana militara primind o medalie, un savant sau un atlet primind o reconpensa sau o mangaiere etc)...

Acum noi stim totul despre acest centru al placerii si despre procesul care ne permite sa simtim orice fel de placere. De fapt, sunt pur si simplu reactii psiho-chimice care apar in creier, care produc descarcari electrice experimentate ca placute.

In acelasi fel, alte reactii psiho-chimice pot rezulta in senzatii neplacute. Creierul a fost programat sa reactioneze in acest fel la anumite evenimente exterioare si la stimuli. Asta este ceea ce ne controleaza comportamentul. Cautam lucruri care ne dau placere si le evitam pe cele care ne dau durere.

Si pentru a intelege acest fenomen mai clar, hai sa ne intoarcem la robotul care se reintoarce la priza pentru a-si incarca bateriile descarcate. Sa ne imaginam un simplu ac pe un cadran care indica gradul de electricitate ramas in acumulatorul baterie. Pe langa acest cadran este un altul care arata cantitatea de electricitate care intra in bateriile reincarcabile ale robotului, atunci cand se cupleaza la priza.

Atunci cand bateriile sunt aproape moarte, acul primului cadran ajunge aproape la zero si declanseaza un contact care transmite un semnal computerului, care reprezinta creierul robotului, informandu-l ca este timpul pentru a se duce catre priza pentru a reincarca bateriile.Semnalul este dezagreabil,la fel cum este flamanzirea de dezagreabila atunci cand te doare stomacul, in momentul in care se apropie clipa pentru masa dupa o zi fara mancare.

Deci robotul nostru merge catre priza si se conecteaza la ea. Apoi acul celui de-al doilea cadran este activat, aratand o citire maxima in sensul ca masoara cantitatea de curent care intra.Asta declanseaza un alt semnal care va fi trimis computerului central care il experimenteaza ca pe o placere, la fel ca si primele imbucaturi de mancare, sau primele mangaieri inainte de a face dragoste.

Gradual, primul ac care indica gradul de curent acumulat va merge la citirea maxima, iar cand o va atinge, un alt contact va fi facut, declansand un impuls electric care informeaza computerul central ca bateriile sunt pline in acel moment. Acest impuls va fi simtit ca placere indestulata, in acelasi fel in care simtim o placere saturata atunci cand stomacul nostru este plin dupa o masa buna, sau mult mai explicit, in timpul orgasmului sexual.

Apoi robotul nostru se deconecteaza singur si se reintoarce la munca la fel cum si noi facem dupa o masa buna sau dupa relatii sexuale.Pentru a savura un anumit lucru pe care il facem, trebuie sa ne abtinem sa il facem pentru o vreme anticipata, in timpul careia facem alte lucruri. Dupa cum vom vedea in continuare, contrastul intre lucruri este cel care creste senzatia de placere, cum ar fi contrastul intre foame si mancare, abstinenta sexuala si activitatea sexuala, etc...

Putem vedea in acest mod ce este mecanismul placerii si in consecinta este foarte usor de inteles ce este iubirea atunci cand facem dragoste sau cand ne pregatim pentru ea-sunt reactii psiho-chimice care declanseaza impulsuri electrice pe care creierul le experimenteaza ca fiind placute si in nici o circumstanta nu reprezinta o superioritate a omului asupra masinii din moment ce putem construi un computer care poate avea aceleasi senzatii.

Tot ceea ce facem, facem pentru ca ne ofera placere, fie direct, fie indirect.

Mancam pentru ca ne ofera placere, dormim, bem, facem dragoste, ne ingrijim... pentru ca ne face placere.

Dar ne platim de asemenea taxele pentru ca si asta ne ofera placere indirect, placerea de a nu merge la inchisoare.Femeia care se arunca sun rotile camionului pentru a-si salva copilul, face asta din placere. In caz contrar nu ar mai face-o. Placerea pe care o primeste prin salvarea copilului ei este mai mare decat suparare sau durerea pe care ar trebui sa le simta in timp ce este zdrobita de catre rotile camionului.Japonezii kamikaze se infingeau impreuna cu avioanele in navele inamicului pentru ca obtineau mai multa placere din ideea de a muri pentru tara lor decat suparatoarul gand al mortii, in caz contrar nemaifacand-o. Altruismul este inca o forma de placere.Egoismul este o alta. Dar cand consideram ca natura placerii pe care o primim atunci cand oferim placere altora este proportionala cu numarul de oameni carora le oferim placere, atunci altruismul este o forma superioara de placere.A satisface o multime stupida prin oferirea placerii de a

asculta ceea ce doresc sa auda, este cu mult inferioara cu oferirea placerii unei singure persoane, daca aceasta este inteleapta sau cauta sa devina inteleapta. Intre agitata fuga dupa mancare si distractii, si persoana care se afla singura pe munte pentru a-si eleva nivelul de constiinta, celui de pe urma trebuie sa alegem sa-i oferim placere daca dorim sa ne elevam si noi.

Chiar si persoana care isi dedica viata Umanitatii, face asta pentru ca ii este placut, iar motivul pentru care scriu acum aceste randuri este pentru ca imi face placere sa va transmit aceste invataturi care mi-au fost date.

In acest fel putem vedea ca, chiar daca includem ceea ce numim sentimente"nobile"pe langa cuvantul "iubire", cum ar fi altruismul sau devotamentul, cu toate ca ele nu au nimic cu sexul,sunt inca bazate pe placerea pe care o provoaca in cei care le poarta.

Deci ar fi foarte usor sa ne programam robotul nostru asa incat sa fie capabil sa isi puna interesul pentru copilul sau companie, grupul sau specia deasupra vietii sale. Nu este decat o chestiune de ace si cadrane...

Si in acest fel am aratat ca chiar si iubirea pentru altii nu reprezinta o superioritate a omului asupra masinii.

Pentru a concluziona, orice concept pe care il atribuim sau "il adapostim" cuvatului "iubire", nu poate fi considerat un privilegiu doar pentru Om, din moment ce iubirea este reproductibila mecanic.

In final, inca un cuvant despre abilitatea umana de a se pune in arminie cu Infinitul care se afla in noi si din care suntem o parte.Chiar si acesta abilitate nu poate fi considerata o superioritate a omului asupra masinii.Ar putea fi foarte usor sa concepem un computer programat sa fie constient de infinit,capabil sa simta infinitul vast si infinitul marunt prin intermediul senzorilor pe care tocmai i-am mentionat, asa incat sa poata"simti unde se afla" si sa arminizeze energiile care il animeaza.

Acest computer va putea fi capabil sa mediteze cu simturile sale,la fel cum noi incepem sa facem,practicand Meditatia Senzuala.Inca o non-superioritate asupra masinilor!

Incidental, etimologia cuvantului "meditare" vine din latinescul "meditare", care inseamna exercitiu. A exersa simturile cuiva, acesta este telul Meditatiei Senzuale.

DIFERENTIEREA SEXUALA

Atunci cand luam ca exemplu robotii masculin si pe cel feminin, atunci cand primul ii da jumatatea de plan celuilalt, care are nevoie de amandoua planurile pentru a face un copil robot, cei care cu greu pot admite ca noi nu suntem superiori masinilor ar putea sa se ascunda in spatele intrebarii de ce unii copii urmeaza sa fie barbati in timp ce altii sunt de sex feminin.

Noi stim deja ca in oamenii "el" sau "ea" sexul este decis de spermatozoid, adica de jumatatea de plan venita de la barbat, iar in zilele noastre, in timpul inseminarilor artificiale, noi stim foarte bine cum sa alegem sexul pe care dorim sa-l aiba copilul nostru, din moment ce spermatozonii barbatesti si femeiesti sunt foarte usor de diferentiat si separat.

Deci atunci cand un om isi transmite sperma unei femei, daca este un spermatozoid barbatesc ce se conbina cu jumatatea de plan femeisc(ovulul), atunci copilul care se va naste va fi un baiat, iar daca a fost un spermatozon femeiesc, atunci o mica fetita va vedea lumina zilei dupa perioada de noua luni.

Si acelasi lucru se aplica si robotilor nostri care sunt capabili sa se autoreproduca. Robotul pe care il vom denumi femeia robot, care va construi un alt robot numit copilul robot, trebuie sa aiba un plan complet(schita) pentru a fi capabila sa il construiasca. Dar ea are doar o jumatate de plan pe care trebuie sa-l combine cu altul dat ei de catre barbatul robot.Este jumatatea de plan masculina cea care va determina sexul copilului ce urmeaza a fi construit. Atunci cand robotul masculin "se cupleaza" cu femeia robot pentru a-i da jumatatea de plan,de fapt ii da un mare numar din ele,dintre care jumatate sunt jumatati de planuri masculine,iar cealalta jumatate jumatati de planuri feminine.Doar unul va sfarsi prin a se combina cu jumatatea de plan feminin,si va fi cel pe care sansa il va pune la locul si la timpul potrivit acela care o va face,in exact acelasi fel in care un singur spermatozoid printre alte milioane va reusi sa se combine cu ovulul in timpul conceptiei umane.

4

DEPROGRAMAREA VOLUNTARA

Fiecare reactie si tot comportamentul nostru se datoreaza programarii pe care am suferit-o in timpul educatiei noastre.

Din momentul in care ne-am nascut, am fost modelati de mediul fara ca sa ne dam seama de mediul nostru, de parinti, prieteni, educatori, ziare, filme etc... toate ne-au conditionat pentru a ne face ceea ce suntem astazi.

Felul in care dormim,ne spalam,mancam,ne imbracam, mergem, si chiar felul in care ii judecam pe altii, totul, absolut fiecare parte a comportamentului nostru, se datoreaza conditionarii inconstiente careia i-am fost subordonati.

Si aici, iarasi, pentru a intelege acest fenomen cu claritate, trebuie sa ne comparam cu un computer. Cel de pe urma face doar ceea ce este programat sa faca si are in memorie numai ce este pus acolo.Este la fel ca noi, singura diferenta fiind reprezentata de faptul ca noi suntam capabili sa devenim constienti de programarea noastra, sa analizam elementele si sa le eliminam pe cele par stupide cu scopul de a le inlocui cu altele.De aceea noi suntem computere capabile sa ne programam singuri, si de aceea autoprogramabili.

Problema este ca am fost programati nu doar in functie de gusturile noastre, si de catre oameni care pur si simplu trec si care introduc in noi aceleasi elemente care le-au fost inpuse si lor fara ca sa le chestioneze.De mii de ani, Omul a transmis in acest mod, din generatie in generatie; un fel de conditionare, care cu timpul a fost incarcata cu superstitii, frici si misticism, toate caracteristice tuturor societatilor primitive.

Primul stagiu al trezirii consta intr-o rechestionare si reevaluare a intregului nostru comportament, si ma refer la tot, de la felul in care mancam la propriul nostru mod in

care mergem, incluzand fiecare reactie pe care o avem in structura psihica si pe care o punem in aplicare in toate circumstantele, indiferent cat de inofensiva si insignifianta ne-ar parea.

Felul in care ne imbracam, pentru a lua un exemplu,nu este universal. Puteam la fel de bine sa ne nastem in Africa de Nord si sa purtam o djellaba, sau in tufis si sa purtam o bucata de imbracaminte.Cu toate ca ultima nu prea raspunde climatului nostru, prima cu certitudine poate.Dar pentru parintii nostrii, oamenii poarte tricouri si pantaloni, si noi purtam aceleasi lucruri ca si ei, chiar daca nu este nici un motiv obiectiv sa facem asta.

Acelasi lucru este valabil in ceea ce priveste felul in care mancam. Daca am fi fost nascuti in China, am fi mancat cu betisoare, si in anumite parti din Africa, cu degetele noastre. Folosirea furculitei nu a fost alegerea noastra, ne-a fost impusa de catre educatorii nostri, chiar daca nu are neaparat cea mai buna metoda. Luati bucataria Japoneza de exemplu, in care mancarea este servita deja faramitata in bucatele mici, in acest fel inlaturand nevoia unui cutit. Si totusi noi(cei din Vest) continuam nepasatori cu traditia noastra de a pune mancarea in farfurie, mancare pe care fiecare trebuie sa o taie in mod laborios pentru a o consuma.

In acest fel, luati in considerare fiecare act pe care il savarsiti in timpul zilei, si analizati-l obiectiv, intrebandu-va cu precizie de ce actionati in felul acesta.Veti fi surprinsi sa descoperiti ca vor fi foarte putine dintre ele, poate nici unul in cazul anumitor oameni, pe care l-ati ales sa-l faceti in mod constient, alegand sa-l faceti altcumva decat fac parintii vostri.

Ce e drept, nu tot ceea ce am fost invatati in timpul educatiei noastre este rau, iar anumite elemente pot fi pastrate asa cum sunt, dar lucrul important este ca sa intelegem ce este in spatele fiecarui lucru pe care il facem.

Operatiunea devine mult mai delicata atunci cand incepem sa analizam actiunile si personalitatile altora. In timp ce ar putea fi amuzant (pentru vestici) sa mancam cu batisoare sau sa purtam djellaba datorita aspectului lor exotic, devine infinit mai greu, odata ce am fost conditionati sa uram arabii sau sa facem haz de homosexuali, ca sa cautam sa-i intelegem cu scopul de a-i accepta asa cum sunt.

De cate ori in viata noastra nu am auzit vorbe urate despre arabi de la oameni care ii considera o rasa inferioara, doar pentru ca strabunii nostrii i-au dominat cu violenta?Asa de des, incat intr-o buna zi terminam prin a repeta si noi asta. De cate ori nu am auzit despre homosexuali ca fiind descrisi ca anormali sau perversi de catre oameni asa de neimpacati cu ei, incat le era frica de faptul ca nu cumva aceste diferente ar putea descoperi tendinte similare ingropate in ei insisi?Asa de des, incat terminam prin a spune aceleasi lucruri stupide si noi insine.

Persoana trezita se imbogateste prin intermediul contactului cu diferentele care constituie personalitatea altora.Persoana inchisa la minte isi atrofiaza creierul sau prin lupta impotriva acestor diferente. Si chiar daca ii insulta in tacere folosind aceleasi clisee vechi care, fara sa isi dea seama, au fost insuflate in el, nu va putea sa fie capabil sa inlature aceste diferente.

Problema este de aceea extragerea si sortarea tuturor ideilor pe care le-am primit de la cei care ne-au modelat."Aceasta pare buna pentru o asemenea sau o alta persoana, de aceea o pastrez- pe cea care pare rea, o elimin". Criteriul de a alege ce idee trebuie pastrata trebuie sa depinda de ceea ce gandim dupa ce ne-am informat despre ele, preferabil opiniei educatorilor nostri.

Asta ar fi in zadar daca cineva spune doar:"Aceasta idee trebuie sa fie buna din moment ce parintii mei au gandit asa"- de fapt, noi trebuie sa privim oricare din ideile noastre care sunt identice cu cele ale parintilor nostri cu o suspiciune completa.

Indiferent ca vorbim despre arabi sau despre homosexuali, va trebui ca mai intai sa intalnim pe unul dintre ei fara nici o idee preconceputa, deschizandu-ne lor si incercand sa le intelegem argumentarile, iar apoi, doar dupa ceea ce facem asta, putem sa ne trezim mintile, avand grija ca sa nu generalizam caracteristicile personale ale oricarei persoane cu care ar fi cazul sa ne fi intalnit, dar bazandu-ne judecata noastra doar pe punctele generale ale discutiei noastre.

Dar locul in care este esentiala auto-chestionarea in speranta elevarii nivelului nostru de constiinta este aria care se ocupa de sexualitatea noastra si de conceptia noastra despre iubire.

DRAGOSTE SAU EGOISM

Am fost in permanenta imprimati cu o conceptie a iubirii care implica o posesie categorica si absoluta si care ne-a fost testata de mii de ani de frica si de chinuri. In trecut, cineva ar fi atacat un sat pentru a cuceri aurul lor, caii lor, si... femeile lor.Toate aceste lucruri erau considerate bunuri capabile de a fi schimbate si comercializate fara nici cel mai mic scrupul.

Dupa ce au recunoscut ca daca un "om" are un suflet, atunci si "femeia" trebuie sa aiba unul(Biserica s-a indoit de asta pentru un timp), dupa ce le-a fost acordat dreptul de a vota(doar acum un secol, si inca nu peste tot), inca noi nu recunoastem drepturile femeilor de a face ceea ce doresc cu corpul lor, prin refuzarea dreptului lor de a nu da viata chiar daca ele nu doresc asta(condamnarea avortului si a contraceptiei de catre Biserica si de anumite guverne).

Ceea ce conteaza si mai mult, daca ucidem pe cineva pe care nu il iubim, pentru a-i fura banii, putem fi condamnati la inchisoare pe viata, si chiar si la moarte;dar daca ar fi sa omoram pe cineva pe care pretindem ca il "iubim"-ceea ce este numita "crima din pasiune"- putem uneori sa scapam cu doar cinci sau sase ani de inchisoare!

Asta inseamana ca noi traim intr-o societate care isi incurajeaza membrii sa omoare pe cei pe care ii iubesc.

Simplul fapt de a concepe ca cineva poate omora pe altcineva pe care acel cineva pretinde ca il iubeste dovedeste faptul ca avem doar o idee particulara despre iubire. Cei care gandesc in acest fel confunda de fapt iubirea si egoismul, doua lucruri care sunt,totusi, foarte diferite si incompatibile.De fapt, cel care iubeste cu adevarat pe cineva se gandeste numai sa ofere,iar cel care se iubeste pe sine, se gandeste numai sa ia.

Persoanei egoiste ii este frica de faptul ca partenerul ei va obtine mai multa placere cu altcineva si ca il va abandona, ceea ce il va depriva de placerea pe care este obisnuit sa o primeasca,deoarece ceea ce este important deasupra tuturor lucrurilor,este placerea sa personala.

Cel care iubeste cu adevarat,spera ca partenerul sau sa poata intalni pe cineva care ii va oferi mai multa placere,din moment ce ceea ce este mai important decat orice pentru el este fericirea celuilalt.

Persoana egoista isi urmareste partenerul sau asa incat sa nu riste sa intalneasca pe altcineva care ii va oferi placere.

Cel care iubeste cu adevarat, incearca sa-i faciliteze partenerului sau contacte cu alti oameni care corespund gusturilor sale.

Atunci cand partenerii persoanelor egoiste intalnestc pe cineva care le ofera placere, ei vor simti ca acesta le fura aceasta placerea, si vor gasi asta si mai mult ca pe un fruct interzis, care va consolida si mai mult complicitatea lor.

Atunci cand partenerii care sunt iubiti cu adevarat intalnesc pe altcineva care le ofera placere, ei vor fi recunoscatori partenerilor lor uzuali care i-au incurajat sa traiasca aceste momente minunate cu altcineva, si in cele mai multe cazuri, vor fi amandoi imbogatiti de aceasta noua experienta.

Si daca celalalt intalneste cu adevarat pe cineva care ii bucura si mai mult, atunci cel care iubeste cu adevarat va fi implinit de fericirea gandului ca cea pe care o iubeste este chiar si mai fericita decat inainte,chiar daca este cu altcineva.

Persoana egoista prefera sa isi pastreze "proprietatea" sa, prefera ca insotitoarea sa fie nefericita cu el decat fericita in alta parte. Si daca asta se intampla, isi ia arma si o ucide pe "cea iubita"... deoarece prefera ca cea pe care pretinde ca o iubeste sa fie moarta decat sa fie fericita cu altul.El nu vede fericirea partenerului, el vede doar placerea pe care un strain o va lua din corpul cuiva care ii apartine.Este la fel ca un caine,caruia cu toate ca nu-i este foame, nu va tolera ca un alt caine sa se apropie de osul sau.Isi va arata dintii si isi va ingropa bunul sau la fel ca si persoana egoista, din moment ce pentru ultimul, partenerul sau ii apartine lui, la fel cum si cainelui ii apartine osul. Tot ceea ce conteaza este placerea pe care o obtine,si prefera sa o mute decat sa il vada pe altcineva ca beneficiaza de ea.

Dar pentru a intelege mai bine procesul care duce catre cursa care se numeste gelozia,care nu este decat o alta forma a egoismului,haideti sa ne reintoarcem la robotii auto-reprogramabili.

Am vazut ca a fost foarte simplu sa cream soi de roboti "sexuali", fiecare posedand cate o jumatate de plan asa incat in timp ce se "cupleaza", vor crea un plan complet si in acest fel vor permite "femeii" sa faca un "copil"Am vazut de asemenea ca pentru a incita robotii nostri ca sa se reproduca,a trebuit ca sa facem actul copularii foarte placut,deci prin echiparea organelor lor sexuale,proiectate sa transmita si sa primeasca jumatatile lor de planuri, cu terminatiuni nervoase, intalnirea celor doi va genera placere.

Atunci cand un robot "barbat" va intalni o "femeie" robot pentru prima data,se vor cunoaste unul cu altul, in alte cuvinte, ei vor descoperi reciproc o parte din programul fiecaruia si daca se inteleg, in alte cuvinte, daca programarea lor ii conduce catre o armonie "spirituala", atunci isi vor putea satisface dorinta sexuala care apare in ei, si se vor conecta.

Se vor putea decide apoi sa traiasca impreuna asa incat sa beneficieze pe cat de mult posibil de placerea pe care au simtit-o in momentul unirii.

Apoi, intr-o buna zi, unul dintre robotii nostrii s-ar putea sa intalneasca un alt robot a carui programare aparenta, al carui "sarm" sau... al carui caroserie il va atrage puternic. In acest punct companionul obisnuit al masinii noastre va avea alegerea intre cele doua tipuri de comportament- va putea sa caute imbogatirea programarii partenerului sau cu altul sau chiar o va incuraja, sau ar putea interzice toate contactele cu alti roboti de sex complementar.

Daca se comporta in cel de-al doilea mod, nu poate fi posibil decat datorita faptului ca a fost programat asa sa se comporte in acest fel, din moment ce in caz contrar nu s-ar putea considera a fi proprietarul unei alte entitati complet separata de propriul sau corp.

Cum este posibil ca o persoana care intalneste pe altcineva printre miliardele care populeaza planeta noastra sa-si spuna dintrodata ca "aici este singurul individ cu care ar trebui sa am de acum inainte relatii intime, si chiar daca ii voi intalni pe altii care par sa

corespunda gusturilor mele, voi ramane credincios primului, pentru singurul motiv ca norocul a fost cel care a facut ca acesta sa fie primul." Asta, in alte cuvinte,este "fidelitatea".

De fapt, este o observatie frapanta ca in multe tari care inca sufera de consecintele civilizatiei primitive, femeile sunt si acum considerate ca marfuri bune de vanzare. In Vest,este tatal cel care asigura zestrea pentru fiica sa pentru a gasi un mire, care este adesea interesat sa se casatoreasca cu ea, in timp ce in societatile primitive, este cel care va deveni sot cel care trebuie sa ofere tatalui tinerei femei fermiere animale sau alte asemenea cadouri.

Mixarea intre comert si relatiile umane este scandaloasa. Poate genera potentiale sentimente de proprietate care pot duce la sclavie. Este tentant sa ne gandim la cineva pe care o persoana tocmai l-a intalnit ca pe proprietatea cuiva, pur si simplu pentru ca acel cineva s-a obisnuit cu prezenta sa, iar apoi este mult mai posibil sa fie asa daca acel cineva a "platit" pentru o asemenea companie.

Oamenilor treziti nu doar ca nu le este frica sa isi piarda partenerii, prin incurajarea lor de a trai toate experientele care ii tenteaza, ci din contra, se simt imbogatiti de asta si devin si mai apropiati, in special datorita faptului ca senzitivitatea lor se dezvolta prin contactul cu oameni ca au personalitati diferite.

De asemenea, contrastul este un factor in procesul de trezire.

Toate astea nu inseamna ca va trebui sa te fortezi sa iti schimbi partenerii cu scopul de a avea o buna sansa de a te trezi.O anumita persoana poate avea la fel de bine norocul de a avea un partener care intotdeauna stie cum sa fie diferit in timp ce este aceeasi persoana, si care stie cum sa aduca imaginatie si fantezie in relatia lor, care sunt indispensabile pentru a scapa din monotonie, care este inamicul mortal al iubirii.

In acest fel inflorirea fiecarui partener poate continua intr-un permanent schimb de informatii, permitand fiecaruia sa beneficieze de meditatiile si de descoperirile celuilalt si dezvoltandu-si reciproc senzualitatea lor si in consecinta nivelul lor de constiinta.

Dar cu toate ca cineva nu trebuie sa se forteze sa aiba experiente cu altii, experiente pe care le-ar putea trai mult mai intens cu un partener, intregul, organismul compus pe care acel cineva il formeaza cu cel de pe urma trebuie sa fie de o deschidere totala catre exterior, adica, in permanenta pregatit pentru relatii intime cu o a treia parte. Fiecare trebuie sa inteleaga ca imbogatirea celuilalt il va va imbogati si pe el.

Trezirea este dezvoltarea permanenta a abilitatii cuiva de a comunica cu mediul sau inconjurator si capacitatea cuiva de a analiza si integra(lega) informatiile transmise noua prin intermediul simturilor noastre.

De fapt cuvantul "inteligenta" inseamana etimologic chiar asta, din moment ce vine din latinescul "intelligere", insemnand "conexiuni de lucruri", "ligere" insemnand "a face legatura". Trezirea este de aceea o dezvoltare a inteligentei cuiva si a capacitatii cuiva de a intelege, de a pricepe; cuvantul "intelegere"fiind derivat din latinescul "comprehendere", care inseamna "a aduce impreuna".

Este de asemenea interesant de notat ca termenul "constiinta" vine din latinescul "consciencia" care inseamna "a sti impreuna". Asadar, prin elevarea nivelului nostru de constiinta, facem sa rasara intelegerea si cunoasterea Infinitului care este in noi si care ne inconjoara.

Aceasta elevare ii permite infinitului minuscul din noi si infinitului vast din care suntem o parte, sa "se cunoasca impreuna" in interiorul nostru.

CUM NE ATROFIAZA MONOTONIA

Monotonia, pe de alta parte, atrofiaza progresiv mecanismul de percepere a evenimentelor.Atunci cand tocmai ne-am mutat intr-un nou apartament si mergem pe strada pentru prima data, percepem totul, ferestre, culori, muzica, oamenii pe care ii intalnim pe strada, totul pare interesant.Dupa cateva zile, incepem sa percepem mult mai putin din atmosfera vecinilor si mintea noastra este incarcata mai mult cu introspectiunile noastre personale, pe masura ce ne croim propria noastra cale de mers.Apoi, cu timpul, s-ar putea sa terminam prin a merge ca un somnambul, nemaipercepand aproape nimic din mediul nostru.Aproape ca am merge acasa pentru a citi ziarul. Aceasta este monotonia. Si atunci cand ne comportam in acest fel cu un partener, ne atrofiam progresiv capacitatea noastra de a comunica cu mediul nostru inconjurator si ne diminuam inteligenta.

Persoana pe care o intalnim,si a carei infatisare ne-a acaparat prin sentimentul pe care ni l-a declansat, a carei voce o gaseam asa de sarmanta, a carei mireasma era asa de ametitoare,acum traiam in prezenta ei fara ca macar sa mai fim constienti de prezenta sa. Prin simplul fapt de a manca aceleasi lucruri in acelasi fel,de a purta aceleasi haine, de a face dragoste in acelasi timp, in aceeasi pozitie, actionam de fapt mecanic, si permitem calitatii placerii obtinute de actiunile noastre ca sa fie redusa progresiv, cu toate ca ar fi nevoie cu greu de ceva(ar lua o mica parte de extra-efort) pentru a reincepe sa descoperim placerea minunata a vietii pe care o purtam si a fiecarui moment care trece, pe care nu vom putea fi in stare sa-l mai traim din nou.

Este foarte frapant de fapt sa observam ca dezintegrarea progresiva a facultatilor unui individ care-si permite sa fie invadat de monotonie este comparabila cu exactitate cu gradul de descrestere in entuziasm al unei populatii care si-a permis sa fie tulburata de traditii.

Din aceasta cauza, daca dorim sa atingem un maxim de trezire al facultatilor noastre, va trebui sa traim o viata de contraste maxime.

Nu doar vizuale, auditive, tactile, olfactive si gustative, ci de asemenea si sexuale si intelectuale;esentialmente in toate ariile vietii, asa incat sa ne facem viata o totala opera de arta, plina de imaginatie si fantezie.Tineti minte ca vorbind din punct de vedere etimologic, cuvantul grecesc "phantasia" inseamna "aparitie" si "imaginatie", cu imaginatia insemnand bineinteles aparitia imaginilor in creier care sunt produse din combinatia elementelor cunoscute dar neconectate in trecut, care vor deveni legate de catre inteligenta(inter-ligere).

Dar cu toate ca aceste contraste produc efectele dorite, trebuie sa ne asiguram ca fiecare dintre succesiunile elementelor care se unesc pentru a forma aceste efecte trebuie experimentate cat mai intens posibil, si ca nu ne va scapa nici unul.De aceea fiecare moment din viata noastra trebuie trait din plin. Trebuie sa "apucam momentul" dupa cum poetul ar spune, iar "poetul are intotdeauna dreptate pentru ca vede dincolo de orizont", ("le poete a toujours raison qui voit plus que l`horizon").

Trebuie sa traim fiecare secunda ca si cum ar fi ultima, cu toate celulele corpului, in special cu cele care constituie receptorii nostrii,cei prin intermediul carora suntem constienti de mediul nostru inconjurator.

Este remarcabil sa realizam ca, atunci cand o persoana iubita moare, ne reamintim momentele pe care le-am trait cu ea,si regretam ca nu i-am dat mai multa iubire sau ca nu i-am aratat cat de mult am iubit-o.Doar moartea ne da aceasta constientizare, permitandu-ne sa realizam cat este de ireparabila aceasta neglijenta.

Cu cat este mai sarac nivelul de contienta al cuiva, cu atat va fi mai disperat la moartea unei persoane iubite. Asta pentru ca el nu a trait aceste momente destul de intens si pentru ca realizeaza dintrodata ca este prea tarziu acum pentru a face asta.

Pe de alta parte, o persoana treaza nu se mahneste la moartea cuiva apropiat, din moment ce stie ca a apreciat fiecare secunda impartita cu acea persoana, ca i-a dat toata dragostea pe care o putea oferi, si ca nu mai era nimic altceva de facut pentru a-l face pe el sau pe ea fericita.

Mai simtim de asemenea aceasta emotie intensa atunci cand cineva de care suntem indragostiti nebuneste pleaca intr-o calatorie. De fapt, adesea se spune ca "plecarea este o mica moarte" si asta pentru ca acel cineva este constient in acest moment ca persoana iubita va disparea pe drum si ca s-ar putea sa nu o mai vada din nou.De aceea sesizam acest moment in clipa in care ii facem cu mana de la revedere lui sau ei,apreciind-o la maxim, si suntem plini de regrete pentru ca nu am trait de asemenea cu intensitate toate momentele din timpul zilelor petrecute in compania ei.

Este de asemenea interesat de notat faptul ca anumite reactii de gelozie sunt cauzate de lipsa de constientizare a timpului petrecut cu persoana iubita. De fapt, atunci cand partenerul nostru ne anunta ca el sau ea doreste sa ne paraseasca, dintrodata ne gandim inapoi la timpul in care puteam sa-i oferim putin mai multa iubire, dar care a fost neglijat si a dus la o viata traita fara intensitate.Deci atunci cand dorim sa pornim totul din nou si cand incercam sa ne purtam mai bine, dar cand dupa promisiuni minunate, cadem iarasi in rutina si monotonie pana cand despartirea devine inevitabila.Experimentam aceasta despartire ca un esec pentru ca ne arata inabilitatea noastra de a trai dupa cum dorim si de a fi constienti in mod constant de actiunile noastre, cu scopul de a da cantitatea maxima de placere persoanei iubite.Si inca, daca traim fiecare moment cu adevarat cu intensitate, toate acestea ar fi posibile,si toate acestea nu cu scopul de a pastra cealalta persoana cu noi, ci pur si simplu pentru placerea de a nu pierde nici macar un moment care trece pe langa noi.

TRAIREA MOMENTULUI

De fapt cineva nu poate trai fiecare moment cu intensitate decat din simplul motiv de a trai fiecare moment intens.

De aceea o persoana trezita accepta despartirile cu bucurie, din moment ce stie ca in fiecare clipa a dat tot ce avea mai bun din el,ca a savurat in intregime esenta fiecarei secunde si ca va savura din plin minutele care vor urma dupa despartire.Aceste despartiri sunt ele insele imbogatite de amintirea cuiva la a carei trezire a participat si de a carui armonie la randul ei vor beneficia si altii.

Lumea in care traim este responsabila pentru o intunecare a nivelului de constiinta, in special in legatura cu perceptia timpului.Atingem adolescenta fara ca macar sa realizam ca a trecut copilaria noastra, apoi ne gasim casatoriti, cu copii si noi insine, si nici macar nu am observat adolescenta noastra, apoi ne descoperim batrani, fara ca macar sa bagam de seama viata care trece.Si inca simtim ca nu am facut ceea ce vroiam sa facem, sau ca nu am savurat din plin satisfactiile fiecarei varste.Devenim umbriti de solitudine si disperare, si incepem sa uram tinerii, gandindu-ne ca ei cunosc fericirea pe care noi nu am avut-o niciodata.

In acest fel ne intoarcem din nou la gelozie, in care tot ceea ce este nevoie pentru a sparge aceast ciclu neintrerupt care ne conduce ca pe oi din matca in cavou este

reprezentat de cateva momente de placere, pentru a ne trai in acest fel trecerea timpului intr-un mod diferit.

Sarim de la o actiune la alta, fara ca sa apreciem in intregime pe nici una dintre ele, intr-un fel de zbor constant dinaintea locului din care ne uitam inainte in mod constant la ceea ce facem, fara ca sa fim constienti de ceea ce facem in prezent.Fara bucurie, ne imaginam ce vom face seara cand ne intoarcem de la munca, dar cand ajungem acasa, aprindem televizorul si din moment ce programul este destul de mediocru, il urmarim in timp ca ne uitam pe programul de maine.Si in ziua urmatoare, facem din nou acelasi lucru. Acelasi lucru este valabil si in vacantele de vara, intotdeauna ne gandim ca anul viitor va fi mai bun, dar cand suntem acolo in prezent, spunem "a fost si mai bine anul trecut" si incepem sa ne gandim la anii viitori...Atunci cand partenerul nostru asteapta un copil, ni-l imaginam jucandu-se cu noi si punandu-ne intrebari, dar atunci cand este destul de in varsta pentru a face asta, ii spunem sa taca si sa mearga in pat.Pana cand intr-o buna zi, realizam ca suntem batrani fara ca sa fi avut timpul sa traim momentele care categoric au trecut.

Si inca este asa de usor sa oprim evenimentele lasate inconstient sa zboare peste noi si invatam sa ne bucuram de ele din plin, nu trebuie decat ca sa deschidem ochii, urechile si toate simturile noastre si sa fim atenti la ceea ce ne inconjoara. Este nevoie sa devenim constienti de mentalitatea pozitiei noastre in timp, realizand cum ne-au facut toate evenimentele din timp ceea ce suntem si punandu-ne acolo unde suntem.

Aceasta re-situare mentala in timp trebuie purtata prin retrairea tuturor evenimentelor existentei noastre, care ne-au marcat, atat de indepartate incat si pe cele din copilarie, reamintindu-ne fetele, vocile si mirosurile celor care ne-au cunoscut atunci cand eram mici, retraind acele scene care raman inscriptate undeva in neuronii nostri, si pana in timpul prezent, incluzand profesorii care ne-au influentat, sau primele contacte, primele noastre flirturi, primele noastre slujbe, etc.In acest fel, vom redescoperi calea care ne-a facut ceea ce suntem, vom gasi filamentul comun care leaga toate evenimentele care ne-au modelat pentru a be face indivizii care ne stim astazi.

Din moment ce am facut asta, vom avea nevoie sa vedem daca viata pe care o ducem este cea pe care ne face placere sa o traim si daca nu este cazul, atunci va trebui sa ne fixam obiective asa incat sa devenim ceea ce dorim.

Facand aceasta legatura cu trecutul nostru si cu ceea ce dorim sa fie viitorul nostru, tot ce trebuie facut este sa traim fiecare clipa cu intensitate, tinand in minte ca ar putea fi ultimul.

Pentru a trai un eveniment din plin, cineva trebuie sa fie constient in fiecare moment in care il experimenteaza, de bucuria pe care acel cineva a avut-o atunci cand se va uita dinaintea lui si la placerea pe care aceeasi persoana o va avea atunci cand si-l va reaminti.

Cineva a spus ca "cel mai bun moment al dragostei este atunci cand cineva se suie pe casa scarii". Acest lucru este adevarat pentru oamenii mediocri. Pentru actiunea in sine de a aduce mai multa placere decat ne-am asteptat sau ne-am amintit, trebuie sa fim constienti in timp ce punem in aplicare aceasta actiune, de bucuria pe care am simtit-o atunci cand urcam pe scari si de memoria pe care cineva o va pastra pentru ocaziile viitoare.

Ce conteaza si mai mult, aceasta tehnica ne permite de asemenea sa obtinem o memorizare mai buna a evenimentului,ceea ce ne va permite, simplu prin faptul ca ne gandim la ea,sa il re-traim cu o intensitate cel putin la fel de mareata ca atunci cand acesta a avut loc.

In fine, este imposibil sa nu mentionez masturbarea, in timpul in care suntem inca pe acest subiect fundamental al sexualitatii, si rolul ei in trezirea si realizarea individului.

MASTURBAREA-UN STAGIU INDISPENSABIL

Prin oprirea oamenilor de a descoperi placerile auto-erotismului pe care corpul lor li-l ofera,sau prin invinuirea lor la cel mai inalt nivel si asociind auto-atingerea cu ceva nenatural sau chiar periculos,dupa cum a fost facut pentru ceva timp, spunand celor care se conformeaza ca asta i-ar putea orbi, inebuni sau paraliza, facand toate acestea, cineva reduce capacitatile a mii de tineri.

Cei care indraznesc sa spuna asemenea lucruri adolescentilor,care intra intr-o perioada de hiper-sensibilitate datorata majorelor schimbari fizice si hormonale, sunt pur si simplu criminali.Cator dintre copiii lor le-au dat complexe de o viata si pe cati i-au transformat in maniaci, "impotenti" sau "frigizi"?

Acum ca stiinta a fost in stare sa demonstreze in ce fel masturbarea nu numai ca reduce pericolul pe care oracolele medievale il preziceau, dar de asemenea ca este indispensabila pentru dezvoltarea armonioasa a unui individ in timpul periodei critice in care cineva isi descopera propriul corp,este timpul sa ii denuntam cu voce tare pe toti acei care, incluzand Biserica in primul rand si cel mai mult, a umblat cu asemenea idiotenii prostesti si inducatoare de vina.

Pentru adolescenti,actul de a descoperi ca, dintrodata, organele lor sexuale le dau senzatii imense de placere este fundamental pentru dezvoltarea lor.Un sentiment de vina creat de mediul lor nu ii va impiedica sa se atinga, dar din contra, ei vor continua sa faca asa intr-o stare conflictuala a mintii in care individul va incepe sa se simta dezgustat de tentatiile sale, si dupa cum inevitabilul se produce, vor incepe sa se simta dezgustati de corpul lor, purtand consecintele pentru tot restul vietii lor.Cei mai adanc dezechilibrati vor fi acele rare cazuri care vor fi convinsi de aproape de nevoia "abstinentei" de la acest auto-erotism cunoscut sub numele de masturbare,si care se vor abtine cu costuri si eforturi imense impotriva lor insileAsta ii va face indivizi aspri si reci a caror senzitivitate va fi redusa enorm, cu toate consecintele pe care asta le implica, atat fizice cat si mentale.

Mai trebuie adaugat la aceasta lista de copii serios traumatizati prin facerea lor de a se simti vinovati de reactiile lor naturale,pe cei care,cu toate ca nu au suferit un asemenea tratament, nu au fost informati de parintii carora le era prea frica sa infrunte o asemenea sarcina si care erau fericiti sa spuna ca" cineva nu trebuie sa vorbeasca despre nimic legat de sexualitate sau de organele lor."Mai des ca niciodata, insisi acesti parinti au fost prost informati si au suferit de sechelele educatiei mistico-religioase care vedea corpul ca ceva rau si mintea ca ceva bun.

Totusi,toti acei care au suferit o asemenea educatie inducatoare de vina sau care au fost destul de norocosi sa faca fata problemei de a se trezi, cautand sa nu poata avea incredere in iluminarea parintilor lor carora lor insile le era prea rusine chiar sa isi faca timpul de a-si ajuta vlastarele sa inteleaga ce se intampla cu ele, toti aceia, si asta este de o importanta speciala pentru primul lot indiferent de varsta, pot reinvata sa isi iubeasca organele sexuale si placerea pe care acestea le-o pot oferi in toata libertatea si fara nici cel mai mic sentiment de vina.Si mai mult, ei pot retrai asa de importanta lor descoperire a auto-erotismului, de care au for deprivati, si adolescenta lor cu toata constiinta si fara tot ceea ce ei au suferit in prima faza.

Daca aceasta renastere in ceea ce priveste propria sexualitate este importanta pentru barbat, este chiar mult mai importanta pentru femeie, din moment ce, dupa cum spune Betty Dodson in minunata sa carte" Orgasmul feminin","masturbarea este activitatea sexuala de baza.Orice altceva facem nu reprezinta nici mai mult nici mai putin decat socializarea vietii noastre sexuale."

Printre alte lucruri,prin intermediul excelentelor sale ilustratii, aceasta carte ajuta femeile sa devina constiente de frumusetea organelor lor sexuale pe care o societate dominata de barbati a degradat-o si pervertit-o intotdeauna.

Primul lucru care trebuie facut pentru a retrai adolescenta de care cineva ne-a deprivat,este iubirea corpului nostru,chiar, si in special, partea care este capabila sa ne ofere cea mai mare placere si apoi vom invata cum sa descoperim si sa ne crestem intelegerea acestui organ asa incat sa crestem calitatea bucuriei pe care o putem abtine de la acesta.

Cea mai buna cale de a intelege in intregime in ce fel lucreaza organele noastre sexuale si de a descoperi care mangaiere produce cele mai puternice senzatii de placere in creier, este de a le experimenta noi insine.Nimeni nu ne poate directiona degetele noastre mai bine decat noi insine asa incat sa atingem locurile exacte care ne satisfac cel mai mult, si care difera la fiecare individ in orice caz.

Ne putem informa partenerii nostri de gusturile noastre specifice, asa incat sa faca lucrurile care ne plac, dar pentru a-i invata pe altii, va trebui mai intai sa ne predam noua asta.

In timp ce senzualitatea noastra este legatura noastra cu Infinitul care ne inconjoara, auto-erotismul este una dintre cele mai eficienta cai de a ne incepe explorarea interna a computerului nostru.Auto-erotismul este parghia care aprinde scanteia reactiilor fizice in care barbatul isi elibereaza "jumatatea sa de plan" si in care pentru femeie, organele sale devin receptive la intalnirea cu "jumatatea de plan".

Este de asemenea foarte important ca cei care traiesc ca un cuplu sa isi descopere capacitatile auto-erotismului impreuna.De fapt ei pot fi chiar mult mai precisi datorita prezentei corpului fiecaruia dintre ei.

Si in acest caz, persoana mediocra egoista nu va accepta ca partenerul ei sa se masturbeze in prezenta sa,din moment ce persoana care obisnuia sa-i ofere doar lui placere, incepe sa obtina placere de la ea insasi.Care este atunci rolul virilitatii sale de care este asa de mandru si pe care il considera ca singura sa superioritate neschimbata asupra femeii?

Persoana egoista este geloasa chiar si pe mana partenerului ei.

Persoana trezita,din contra,se bucura la vederea persoanei pe care o iubeste care se bucura de descoperirea mecanismului ei propriu(al placerii).

Din moment ce am terminat distrugerea ideilor receptionate cu privire la bazele sexualitatii noastre, care ea insasi reprezinta radacinile pomului, ne putem gandi acum la asta inca o data in acelasi fel, la toate tiparele comportamentului nostru, luand in considerare toate caile si toti subiectii care ne alcatuiesc mediul nostru inconjurator si care reprezinta viata noastra.

Prin chestionarea tuturor lucrurilor care reprezinta personalitate noastra,purtam de fapt o mare curatire de primavara si dupa ce am facut asta, putem trece la urmatorul stagiu.Totusi,trebuie sa pastram in minte in timpul existentei noastre, ca indiferent daca suntem pusi fata in fata cu o problema legata de noi la care nu ne-am gandit niciodata, trebuie sa procedam in felul de mai sus asa incat reactia noastra va fi o adevarata reflexie a propriei noastre gandiri.

CREAREA UNUI GOL

Atunci cand prima zi de autochestionare si analiza a personalitatii aparente a luat sfarsit, este folositor sa se practice primul exercitiu.Asta consra in crearea unui gol in noi si in limpezirea tuturor ideilor care sunt inghesuite in mintea noastra si care creaza tensiuni chinuitoare pentru echilibrul nostru.

Cineva va incepe exercitiul prin asezarea la pamant,fie cu picioarele incrucisate sau in alte pozitii pe care acesta le gaseste comfortabile, in timp ce va respira adanc pentru aproximativ 15 minute si se va concentra pe respiratie si pe nimic altceva decat pe respiratie.

Apoi ne vom concentra pe faptul ca nu ne concentram pe nimic.Motivul este de a limpezi orice idee care ne apare in minte, oricare ar fi ea, si prin antrenament, vom reusi sa nu avem nici un gand pe suprafata mintilor noastre,nici macar gandul de a nu avea nici un gand.

Dupa cum am mai spus mai devreme, creierul nu este nici mai mult nici mai putin decat un computer care poseda curenti electrici care alearga prin interiorul lui in toate directiile.Aceste exercitiu este schitat pentru a echilibra acesti curenti pentru a obtine calm si serenitate.Dupa ce practicam asta pentru cateva minute,suntem pregatiti pentru a actiona si gandi mult mai efectiv.

Atunci cand cautam acest gol absolut,este important sa ne taiem in totalitate de lumea de afara si la fel si de cea din interior.

Scopul este sa devenim "vegetabili" pentru cateva momente,de fapt,chiar mult mai vegetabili decat plantele, din moment ce noi stim ca plantele isi pot simti mediul lor inconjurator.Se poate spune aproape ca incercam sa devenim minerali.

Nici un sunet, nici o miscare pentru nimeni sau nimic, nici un miros sau sunet nu sunt percepute de cineva care creaza golul.Acest exercitiu este posibil chiar in mijlocul unei multimi de pe o strada agitata.De fapt este folositor in particular pentru aceia care traiesc sau muncesc intr-un mediu galagios.

Intr-un fel, ne punem intr-o stare de post senzorial. Si acest post, ca toate formele de abstinenta pozitiva, este destinat pentru a ne face sa apreciem mai bine perceptia a ceea ce ne deprivam voluntar.

De fapt, inainte sa ne imbarcam in procesul de trezire, este extrem de folositor sa postim pentru o zi,senzorial iar in ceea ce priveste mancarea, sa bem doar multa apa pentru a ne purifica organismul.Pentru a a reusi sa pastram o permanenta stare noua a mintii, este de o importanta capitala sa fim constienti ca nu savarsim niciodata o actiune proprie noua, ci toate actiunile noastre nu sunt decat reactii la altceva.Singura actiune pe care o putem decide personal, este sa nu avem nici o reactie.

Tot ceea ce facem in timpul vietii noastre si pe care le credem ca actiuni nu sunt de fapt decat o succesiune de reactii.

Simplul fapt de a fi nascuti nu reprezinta nimic mai mult decat reactia impreunarii parintilor nostri care a avut loc cu in urma cu noua luni.Apoi plangem pentru ca ne este foame si ne-a fost foame pentru ca am ars energia prin traire,etc...Acum tu citesti aceasta carte, si asta se datoreaza doar unei reclame sau unui interes pe acest subiect.Un interes pe un subiect care a fost doar o reactie care a urmat unei educatiei data tie, sau o reactie impotriva acestei educatii.In acest fel,putem enumera toate reactiile pana la nasterea noastra, apoi la cea a parintilor nostri, mergand inapoi direct catre primii oameni care au fost creati.Si ei insisi au fost creati doar ca o reactie a creatorilor nostri care au atins un

nivel de stiinta si cunoastere care le-a permis sa faca un asemenea experiment.Si insisi acesti creatori au trait doar ca o succesiune de reactii,etc...Putem continua acest lant de ganduri, care nu este decat o reactie, la infinit.De fapt, asta va contribui la constientizarea de catre noi a infinitului.

Cat despre mine, transmit aceste invataminte ca o reactie la intalnirea cu extraterestrii care mi-au cerut sa fac asta si care ne ghidea za.

Asa sta treaba, atunci cand devenim constieni de infinita serie de reactii pe care le-am avut vreodata din momentul existentei nostre, si care credeam ca erau actiuni, trebuie sa intelegem importanta faptului de a fi intotdeauna constienti de reactiile pe care alegem sa le avem.

Atunci cand oamenii ne inghiontesc pe strada sau cand ne insulta, ei se asteapta sa avem anumite reactii la care ar putea spera daca ei doresc sa se lupte cu noi.Daca reactionam mai departe cu insulte,vom genera acele reactii pe care acestia le asteapta,asa incat ei sa devina apoi violenti.Daca pe de alta parte, refuzam sa reactionam la insultele lor si ne continuam drumul,refuzand astfel de avem vreo reactie, in acest caz am realizat propria noastra actiune, proprie noua insine.

Atunci cand facem exercitiul in care cream golul,refuzand toate reactiile la mediul nostru inconjurator, cat si la gandurile noastre, intram intr-o situatie in care actiunile noastre devin proprii noua insine.

Persoana care initiaza acest proces, scapa din neintreruptul ciclu de reactii succesive inconstiente si consecvent incepe sa-si eleveze nivelul constiintei.

5

REPROGRAMAREA VOLUNTARA.

DESCOPERIND PROPRIILE NOASTRE GUSTURI ADEVARATE

Dupa ce ne-am auto-deprogramat si dupa ce ne-am limpezit mintile prin crearea golului, ne putem trezi acum intreaga fiinta mediului nostru inconjurator imediat si apoi infinitului care ne cuprinde, prin intermediul celor care ne leaga de toate acestea,adica al simturilor.

"Au ochi,dar nu vad, au urechi, dar nu aud", asemenea este o descriere a oamenilor care ne inconjoara si cu care semanam inainte sa devenim constienti de noi.

Exact in acelasi fel in care un copil este nascut, descopera progresiv lumea in care este azvarlit, prin intermediul simtului atingerii, al gustului,al auzului, al vederii asa ca ar trebui sa fim renascuti multumita simturilor noastre catre tot ce ne inconjoara cu exceptia ca de data asta ar trebui sa fim total constienti de acest proces.

Faptul de a ne dezvolta senzualitatea care ne permite sa descoperim lucrurile pe care in adancul nostru nu le placem cu adevarat, chiar daca in trecut, credeam ca le placem pentru ca le acceptam si deveneam folositi de ele prin conditionarea noastra.Ba mai mult decat atat, ne va permite sa descoperim ca sunt multe alte lucruri care in adancul nostru ne placeau cu adevarat chiar daca gandeam ca le uram datorita faptului ca educatia noastra nu ne dadea oportunitatea sa le incercam.

Functionarea simturilor noatre se bazeaza pe perceptia contrastelor, cum ar fi contrastele in temperatura sau asprimea pentru simtul atingerii, in arome pentru simtul gustului, in miresme pentru simtul mirosului, si in forme si culori pentru vedere.

Dezvoltarea senzualitatii noastre inseamna dezvoltarea abilitatii noastre de a percepe schimbarile prin intermediul simturilor noastre, in special efectele pe care acestea le produc in noi.

Persoana mediocra percepe doar marile diferente existente in mancarea pe care o inghite in mare graba,si pe langa asta,papilele sale gustative s-au deteriorat de asemenea datorita alcoolului, al tutunului sau al stimulantelor.Pentru el, este total de neinteles ca cineva poate simti o diferenta in doua tipuri de apa.Daca te afli in aceasta categorie, nu iti

face griji, pentru ca indata ce o sa renunti la fumat, simtul gustului revine usor-usor, si dupa cateva saptamani incepe sa se dezvolte normal.

Aceeasi persoana mediocra percepe diferentele in miros doar atunci cand sunt uriase.Pentru el, exista fie expresia "miroase bine", fie "miroase rau" si nimic altceva.Nu va deranjati sa-l intrebati daca a observat ca partenerul sau a pus trandafiri in sufragerie. Inafara de cazul in care le-a vazut, nici nu va realiza ca exista acolo.

Pentru simtul auzului, este exact la fel, atata timp cat exista tobe si chitara electrica, atunci inseamna ca este muzica.Prinderea subtilitatilor muzicii clasice sau a sunetelor sintetice este scoasa din chestiune.

Acelasi lucru este valabil pentru vedere, culorile televizorului sunt setate la maxim asa incat contrastul sa fie cat se poate de mare posibil.Nici o schimbare in prinderea de catre el a subtilitatilor si a gamei de culori a unei picturi capodopera sau privirea unei flori in mijlocul unui camp.

Si in final pentru simtul tactil, aceasta persoana insenzitiva, care din nefericire reprezinta majoritatea contemporanilor nostri, nu stie cum sa mangaie.Poate recunoaste cu greu caldul de rece si este total incapabil sa distinga moliciunea a doua haine.Pentru el, a atinge inseamna a framanta brutal si unicul motiv pentru care contactul cu pielea feminina este placut este din cauza ca precede o ejacularea impersonala si brutala care este realizata din timp in timp,doar datorita faptului ca este o "datorie" conjugala.

Haideti sa uitam rapid aceasta descriere oribila care, trist, este cea a majoritatii "oamenilor" zilelor noastre,si sa privim la cum ar putea fi altfel si in special la cum putem ajunge acolo.

Totul este bazat pe imbunatatirea perceptiei contrastelor.

Dar inainte de a merge mai departe, este mult mai important de facut urmatoarea precizare:nici o imbunatatire valida a senzualitatii cuiva nu poate fi obtinuta de cineva care fumeaza, chiar daca sunt cateva, sau care bea alcool, sau care ia excitatnti incluzabd ceai si cafea, sau care bineinteles face toate astea in acelasi timp.Ar fi fara folos sa incercam sa rafinam perceptia infinitului,cuiva,in timp ce continua sa-si infunde organele perceptuale.Seamana putin cu situatia in care ti-ai pune dopuri de lana in urechi inainte de a merge la un concert.

Haideti sa incepem cu simtul tactil.A imbunatati perceptia noastra tactila inseamna a imbunatati capacitatea noastra de diferentiere intre temperaturi si texturile lucrurilor pe care le atingem, prin devenirea noastra constienti pe o cale subtila in crestere, de efectele pe care acestea le produc in creierul nostru.

Incepem cu lucrurile care contin cele mai mari diferente si apoi reducem aceste diferente pana avem mari dificultati in a le percepe.In acest fel ne definim gradul de sensibilitate tactila, si prin exercitii, reusim sa rafinam calitatea perceptiilor in timp ce noi insine vom fi martori la propriul nostru progres.Atunci cand atingem ceva sau pe cineva, trebuie sa fim intotdeauna la varful degetelor noastre, asa incat sa devenim ceea ce atingem, si potriviti in cel mai subtire contur, in vreme ce in acelasi timp ne vom bucura din plin de efectul pe care acest lucru il are asupra noastra.

Calea prin care vom incepe sa ne dezvoltam simtul gustului va fi exect la fel, in acest caz facandu-ne timp pentru a analiza gusturile a ceea ce mancam, si chiar a ceea ce bem, in special apa.Atunci cand gusti, trebuie sa devii papilele gustative si sa urmezi calea luata de acest mesaj chimic catre creierul tau si calea pe care se decodeaza.Pentru a-ti dezvolta simtul, va trebui sa le intrerupi pe celelalte complet, asa incat sa-ti mobilizezi constiinta ta pe cel pe care esti concentrat.

Daca orbii au un simt foarte dezvoltat al atingerii,al auzului si al gustului,asta se intampla din cauza faptului ca ei compenseaza absenta perceptiei vizuale prin imbunatatirea calitatii celoralti receptori.

Pentru a dezvolta simtul sau, cineva va trebui sa se prefaca a fi "orb" in toate celelalte, in timp ce il va exersa intensiv pe cel ales.

Suntem legati de infinitul care ne inconjoara prin intermediul simturilor noastre si numai prin intermediul simturilor noastre.O persoana care nu poate atinge, gusta, mirosi, auzi sau vedea, va fi inconstienta in totalitate.Constiinta se dezvolta prin senzualitate.

Nu putem intelege Infinitul, il putem simti doar.

Sunt aceste schimbari care se produc in noi,intre organismul nostru si Infinitul in interiorul caruia evoluam, cele care ne fac vii.Omul mediocru este alcatuit din aceste interschimbari,dar nu este constient de ele,ceea ce creaza dezechilibrari in interiorul sau, dezechilibrari care cauzeaza boli psihice sau mentale, rezultand in agresiune sau in violenta.

Persoana trezita este constienta de aceste schimbari si le imbunatateste,ceea ce ii va permite sa fie in armonie tot timpul cu el si cu Infinitul.

Ceea ce este si mai serios, din aceasta cauza omul mediocru pune piedici cateodata acestor schimburi sau le atrofiaza voit pentru a se supune principiilor inducatoare de vina care i-au fost predate de catre generatiile violente si razboinice de oameni care au dat nastere lumii pe care o stim astazi, si care a acumulat armele propriei sale distrugeri.

Persoana trezita isi dezvoilta aceste interschimburi la maxim pentru a deveni Terra atunci cand atinge o roca, un cires atunci cand mananca o cireasa,un trandafir atunci cand miroase un trandair, o privighetoare atunci cand asculta cantecul uneia si un univers atunci cand contempleaza un cer plin de stele.

Persoana mediocra se simte singura si izolata, taiata de tot si se taie singura de tot prin intermediul fricii de contact, datorata lipsei de treziri si a atrofierii progresive a mijloacelor sale fizice care sunt responsabile de comunicarea cu mediul sau.

Persoana treaza se simte legata de tot, si face dragoste cu fiecare molecula a corpului sau si cu fiecare stea de pe cer.

Si simtul mirosului, trebuie de asemenea dezvoltat progresiv, printr-o perceptie crescuta a contrastelor care trebuie precedata de o perioada de purificare pentru cei care au fost fumatori.

Simtul auzului trebuie de asemenea lasat sa isi revina in cazul in care obisnuiai sa frecventezi "night-cluburile" sau "concertele rock", unde sunetul era asa de puternic incat, dupa un studiu serios,toti cei care le frecventeaza sunt 30% surzi. Asta inseamna ca cel putin un sfert din capacitatea noastra auditiva, in alte cuvinte, un sfert din cantitatea noastra posibila de a comunica cu Infinitul, lipseste la milioane de oameni!Tot ceea ce trebuie sa facem este sa ne auto-impunem o perioada de abstinenta auditiva in timpul careia trebuie sa fim atenti sa evitam toate sunetele si toata muzica.Putin cate putin, organele noastre auditive isi vor recapata senzitivitatea si vom putea redescoperi sunetele mediului nostru inconjurator si muzica in toata bogatia sa, la un nivel normal.

In fine, vederea noastra trebui rafinata in capacitatea sa de a percepe nuantele subtile ale culorilor si trebuie sa transmita stimulii care conditioneaza starea noastra mintala. Stim ca rosul este excitant si ca verdele este calmant, de exemplu, dar fiecare tenta are proprietati pe care le putem descoperi prin imbunatatirea perceptiei noastre vizuale.

Odata ce cele cinci simturi incep sa se dezvolte suficient, atunci putem practica in intreiorul nostru sintetizarea.Putem vedea in acest fel o culoare prin ascultarea unui sunet,

auzi un sunet prin mirosirea unui parfum sau sa avem un gust in gura noastra in timp ce privim o culoare.

Desfatarea sublima a simturilor deschide una dintre cele mai importante usi ale mintii noastre, prin producerea in noi a efectului pe care drogurile il au si pe care tinerii din intreaga lume il cauta.Acestea pot fi obtinute fara cel mai mic grad de pericol, prin intermediul mecanismului natural pe care practicarea Meditatiei Senzuale il ofera, prin imbunatatirea senzualitatii noastre si de aceea prin constientizarea a ceea ce ne leaga cu Infinitul.

"Parfumuri, culori si sunete, toate raspund unele altora", a spus Baudelaire, care a avut sintetizarea fara ca sa stie asta.Haideti sa ne scaldam in armonia tuturor acestor senzatiii, haideti sa fim inveliti de toate perceptiile Infinitului care este amestecat in noi, pentru a zbura in noi intr-un vartej de placere din care vom iesi inca puternici si mult mai senzitivi, facand astfel din planeta noastra o lume a fericirii, prin elevarea nivelului de constiinta al semenilor nostri, si permitandu-le sa descopere comoara pitulata in fiecare dintre ei.

6

PROGRAMUL MEDITATIEI SENZUALE

Programul Meditatiei Senzuale este predat de obicei ca un curs de trezire care tine o saptamana si care contine un total de cateva exercitii.Urmand fantasticele rezultate obtinute prin aceste tehnici,si datorita faptului ca practicarea zilnica a Meditatiei Senzuale este indispensabila pentru a obtine toate beneficiile, multi oameni care au urmat cursurile in Franta si Canada si-au manifestat dorinta de a le avea inregistrate pe cd-uri si casete audio.

Din acest motiv, sase exercitii de baza au fost selectate si inregistrate pe compact-discuri care pot fi obtinute in fiecare dintre cele patru centre ale Meditatiei Senzuale care au fost deschise simultan in Paris,Geneva, Brussel si Montreal.

In aceste centre este de asemenea posibil sa se vina si sa se mediteze, singur sau in grup.Invatatori te asteapta aici, invatatori care iti vor permite sa descoperi toate fatetele acestor invataturi, la fel ca si in cazul altor exercitii care nu pot fi predate pe cd-uri.Si mai mult, unele dintre aceste inregistrari sunt schitate pentru a fi ascultate atunci cand cineva este acompaniat de un partener de sex complementar, si in acest fel cei care sunt singuri pot spera sa intalneasca o alta persoana in aceste centre, persoana cu care pot fi siguri ca pot gasi armonia spirituala, din moment ce sunt mutual interesati in acelasi proces de trezire si cu care ei pot spera sa gaseasca de asemenea armonia fizica.

Aceste centre vor permite de asemenea, printre altele, celor care s-ar putea sa nu aiba o rezidenta asa de armonioasa, sa vina sa-si petreaca cateva ore oricand doresc, intr-un loc pregatit pentru a le satisface cele cinci simturi prin intermediul decoratiilor sale si a amplasarii.

Un loc de invatare, in care oamenii care au ales aceeasi cale de trezire se pot intalni intr-un loc de schimb in care isi pot imbunatati perceptia lor senzuala a Infinitului,ghidati de invatatori care fac fata oricarei probleme a noilor-veniti la fel ca si a lor cu scopul de a le rezolva mai bine;asta se poate intelege printr-un centru de Meditatie Senzuala.

Acum putem schematiza cele sase exercitii de baza care sunt inregistrate in programul Meditatiei Senzuale.

Meditatia 1

ARMONIZAREA CU INFINITUL

Ideal, aceasta meditatie ar trebui practicata afara, daca este posibil sub un cer instelat.Dar din moment ce vremea nu poate oferi intotdeauna asemenea conditii favorabile, ar fi preferabil sa ne pregatim o camera de meditatie, armonios decorata cu postere, picturi, sculpturi sau alte lucrari de arta pe care le placi in particular.Asigura-te ca lumina este slaba sau indirecta, daca este posibil cu tente rosiatice sau si mai bine, foloseste lumina lumanarii.Asta este pentru simtul tau vizual.

Poti arde unele miresme, pe cat se poate de voluptoase. Asta este pentru cel de-al doilea tau simt: mirosul.

Aseaza jos o suprafata foarte moale pentru a te intinde, care este de asemenea placuta de atins, dar nu o face prea moale asa incat corpul tau sa poata fi mentinut destul de drept atunci cand te intinzi pe jos pe ea.Asta este pentru cel de-al treilea simt, pentru simtul atingerii(tactil).

Incearca sa ai un bun sistem de sunet de inalta fidelitate pentru a percepe toate nuantele muzicale.Asta este pentru cel de-al patrulea simt al tau, pentru auz.

Pentru simtul al cicilea, gusta, stimuleaza-ti gura pana sa incepi, cu o aroma care iti place(menta,anison, fructe, etc).

Fa-te sigur ca temperatura camerei este suficient de ridicata pentru ca tu sa fii gol fara ca sa-ti fie frig(22 grade Celsius cel putin). Nuditatea totala este ideala pentru a-ti simti trupul din plin, dar purtarea unei pelerine de meditatie facuta dintr-un material foarte moale si mierlos poate aduce senzatii mai profunde prin contactul cu ea.

O baie calduta si parfumata inainte de meditatie este o pregatire excelenta.

Este foarte important dupa ce cineva vine de acasa de la munca pentru a-si da jos hainele in care a fost la lucru, care adesea se petrece in atmosfere nearmonioase sau poluate, si sa-si faca cel putin un dus si sa-si puna aceasta haina de meditatie, facuta dintr-un material asa de moale si mierlos incat sa te poti bucura de atingerea sa.Culoarea acestei piese de imbracaminte ar trebui sa fie favorita ta si daca nu ai vreo preferinta, albul ar fi foarte bun.

Este indispensabil, in special pentru barbati, sa fie total goi sub aceasta pelerina asa incat organele sexuale barbatesti, care de obicei sunt supuse unei torturi autentice de catre moda de astazi a pantalonilor stransi care sunt responsabili, printre altele, de un mare numar de cazuri de impotenta, sa-si poata regasi pozitia lor normala, fluxul sanguin si temperatura care sunt date peste cap atunci cand sunt presate.

Dar haideti acum sa ascultam primul cd sau caseta audio.

Aseaza-te comfortabil pe suprafata pregatita pentru acest scop asa incat greutatea corpului tau sa fie distribuita egal.Plaseaza-ti mainile tale dealungul corpului, cu palmele orientate in sus. Este esential sa fii intr-o pozitie comfortabila pe care o poti mentine pentru a foarte lunga perioada de timp fara nevoia de a te misca.

Apoi inchide-ti ochii si asculta...

|

IMPORTANTA RESPIRATIEI

Ce este respiratia?De ce respiram?Dupa cum stii cu siguranta, ne umplem plamanii cu aer proaspat bogat in oxigen si apoi expiram aer bogat in dioxid de carbon.

Plamanii nostrii sunt organe in care sangele nostru elimina dioxidul de carbon pe care il ia din celulele noastre si se incarca singur cu oxigen pe care il va aduce apoi tuturor celulelor care formeaza corpul nostru.

Majoritatea oamenilor respira foarte rau. Simplul fapt ca uneori simtim nevoia sa oftam dovedeste respiratia proasta. Cel care respira bine, nu ofteaza niciodata.

Cateva momente de respiratie constienta ne imbunatatesc sanatatea noastra si accelereaza procesul trezirii.

Am vazut in ce fel creierul nu este nimic mai mult decat un computer biologic. Secretia chimicalelor este produsa constant in creierele noastre care provoaca descarcari electrice care formeaza gandurile noastre si care sunt responsabile atat pentru balanta fizica a corpului cat si pentru echilibrul nostru mintal.Daca cel de pe urma este sub-oxigenat,atunci aceste secretii sunt slabe, sau ca o reactie la lipsa oxigenului,devine prea abundenta, care da atunci nastere tuturor inbalantelor care provoaca boli fizice si mentale.

Daca respiratia este suficienta,atunci oxigenarea celulelor care alcatuiesc aceste computer central care este creierul nostru provoaca o imbunatatire a secretiilor chimice in el si in final o armonie se raspandeste prin tot corpul nostru.

A fi in armonie inseamna pur si simplu sa ai un creier care functioneaza la parametrii optimi in ceea ce priveste administrarea organismului pe care il controleaza.

De aceea trebuie sa ne fortam la cateva minute de respiratie la inceputul fiecarui exercitiu al Meditatiei Senzuale si sa obtinem o supra-oxigenare a corpului nostru care declanseaza o accelerare a schimburilor chimice in el, in special in capul nostru.

Este vital sa respiram foarte adanc pentru cel putin trei minute inaintea fiecarui exercitiu; dar rezultatul va fi mult mai bun daca ai destul timp sa extinzi respiratia la 12 minute de oxigenare.

Este de asemenea important ca in timpul exercitiului sa fim complet concentrati pe respiratia noastra si sa fim pe deplin constienti de efectele pe care asta le produce in organismul nostru.Prin simplul fapt ca suntem constienti de aceasta actiune, efectele cresc si mai mult printr-un proces de feed-back.

||

DEVENIND CONSTIENTI DE INFINITUL MARUNT DIN CARE SUNTEM COMPUSI

A doua parte a acestui prim cd in program consta in constientizarea infinitului marunt din care suntem compusi.Scopul este de a conecta impreuna toate celulele din care suntem compusi si care sunt toate legate prin nervi catre computerul central care este creierul nostru.In acest fel, aceste subtile interconexiuni inconstiente trebuie sa devina constiente asa incat calitatea lor sa se imbunatateasca, permitandu-i respectivului sa se simta in intregime coerent si integrat, mai intai fizic si apoi mental.

Primul cd este cel mai important din programul Meditatiei Senzuale, din moment ce constituie baza, trunchiul copacului cunoasterii, pe care ar trebui sa-l vedem crescand in noi si pentru care exercitiile ulterioare nu vor fi decat crengile.

Esenta acestor exercitii este reprezentata de constientizarea corpului in legatura cu celulele care il compun si a celulelor in legatura cu corpul pe care acestea il

compun.Fiecare dintre aceste blocuri de constructie numite celule, din care suntem alcatuiti, se simt dintrodata legate direct cu celelalte care le inconjoara si legate indirect cu toate celelalte prin intermediul computerului creierului care le leaga pe toate impreuna.

Catre sfarsitul exercitiului, este computerul insusi cel care devine constient de materia din care este facut, impreuna cu toti acesti neuroni care ii permit sa se simta singur.Este materia devenind constienta atat de ea insasi cat si de propria sa constienta.

In acel moment,intregul nostru organism este asa umplut cu valuri de energie circuland in toate directiile intre creier si fiecare celula, incat experimentam o senzatie de buna-stare care provoaca chiar plans in cei mai senzitivi dintre noi.Cu siguranta nu ar trebui sa va luptati cu fenomenul, care nu este nimic mai mult decat o reactie chimica rezultata din buna-starea pe care o experimenteaza celulele care ne alcatuiesc, atunci cand in fine se simt legate si unite total fiecare cu fiecare.Din contra, ar trebui sa va bucurati din plin de acest moment fabulos, bogat in pulsatii armonioase.

De fapt, acesta era ceea ce a fost intelesul originar al cuvantului "reculegere", (in franceza, cuvantul este "recueillement"), care este parte a unor ceremonii religioase care implicau minute teribile de liniste,pierzandu-si in totalitate adanca semnificatie fizica.A "se reculege" vine din latinescul "colligere" care inseamna "a se co-lega" sau "a lega impreuna" si in acest context inseamna a lega impreuna materia din care suntem alcatuiti.

|||

DEVENIND CONSTIENTI DE NIVELUL PROPRIU

La acest exercitiu, intregul nostru organism "recules", ale carui parti sunt unite si integrate total,va deveni constient de imprejurimile sale pur si simplu prin intermediul simtului auzului, prin ascultarea muzicii.

Prin devenirea constienta de muzica prin intermediul acestui simt,ale carui functii sunt bazate pe perceptia vibratiilor pe care le numim sunete,corpul nostru ca un intreg este atunci capabil sa perceapa aceste vibratii muzicale.In timp ce asculta muzica, corpul nostru devine brusc constient de ceva care nu vine de la el insusi,care are un efect de accentuare a fenomenului in care celulele devin constiente de unitatea lor, si asta face ca celulele sa vibreze la unison cu un sentiment si mai mare de solidaritate intre ele, fiecare dintre ele unite total intr-o graba de armonie globala.

In final, undele au proprietatea de a fi compuse din nimic in timp ce animeaza mediul prin care calatoresc,si in acest fel organismul,care asculta nu numai cu urechile sale dar de asemenea cu toti porii pielii sale, devine muzica pe care o asculta, deoarece este penetrat si traversat in intregime de vibratiile muzicale.

||||

DEVENIND CONSTIENTI DE INFINITUL VAST DIN CARE SUNTEM O PARTE

Odata ce organismul care este in armonie cu el si care a devenit constient de abilitatea sa de a se pune in armonie cu ceea ce poate detecta din mediul sau inconjurator, poate incerca atunci sa fie in armonie cu infinitul vast, din care este o parte minuscula.

Acesta este scopul penultimei parti a acestui CD si care ne deschide miscarile care, cu toate ca am putea sa nu fim constienti de asta in mod normal, ne vor propulsa catre infinitele galaxii.Pamantul nostru se invarte in jurul propriei sale axe in timp ce in acelasi moment se invarte si in jurul Soarelui nostru, Soarele nostru se invarte in jurul centrului galaxiei, in timp ce galaxia noastra insasi se invarte in jurul universului.Dupa cum toate aceste miscari se adauga "la infinit",terminam prin a ne lasa aruncati intr-un dans infinit la viteze inimaginabile, dar totusi,inca,dupa cum stam intinsi pe jos la pamant,suntem tentati de obicei sa credem ca stam nemiscati...Si undeva deasupra noastra in imensitatea cosmica,sunt unii oameni care ne supravegheaza si care ne iubesc ca pe proprii lor copii.

Acest fel de a ne uita la infinitul vast permite cuiva, care este deja in armonie cu infinitul marunt care il compune si care este capabil sa rezoneze din plin la ritmul undelor ambientale, sa devina constient de imensa marime a universului in care traieste si de armonia cosmica naturala din care el sau ea este o mica parte, si in care se scalda in permanenta.

Actul de a se simti aceasta armonie care exista in infinitul vast in care navigam, intareste integrarea care se stabileste in celulele noastre constituente, printr-un proces similar mimetriei.Odata ce organismul nostru realizeaza brusc ca este inconjurat de armonie,se simte obligat sa devina el insusi armonios.

|||||

REALIZAND POTENTIALUL UMANITATII

Ultima parte a acestui exercitiu consta in devenirea constienta in legatura cu Umanitatea, din care suntem un element;in alte cuvinte, reintoarcerea la nivelul nostru si deschiderea noastra la cum ar putea fi planeta noastra daca fiecare ar vibra impreuna in aceeasi armonie toatala care aduce atat fraternitate cat si pacea universala automat.

Actul de a intelege ca fiecare poate simti aceasta fantastica buna-stare, ne permite sa realizam in ce fel noi insine suntem celulele unui imens corp numit Umanitatea si ca putem lua parte la raspandirea acestui val de iubire la un nivel planetar prin impartasirea a ceea ce am simtit fiecarui om care ne inconjoara, permitandu-le tuturor celor care nu au avut pana acum norocul sa faca asa sa cunoasca bucuria de a descoperi armonia naturala in care ei se scalda in inconstienta.

Acest exercitiu este cel care ne permite sa ne simtim "high" cel mai rapid si sa simtim, natural si fara nici un pericol, senzatiile obtinute prin intermediul folosirii drogurilor.Sunt multi consumatori tineri de droguri care au renuntat la folosirea acestor substante periculoase dupa ce au descoperit ca pot "calatori" mult mai puternic, dar fara teribilul sentiment de dependenta,si ce este si mai important, devenind in acelasi timp si mai eficient chiar, in viata lor profesionala si sexuala.

Drogurile produc stari alterate ale constiintei prin stabilirea anumitor "scurt-circuite" in creier, care prin intermediul acestora produce senzatii placute pe termen scurt, alterand functionarea creierului.Meditatia Senzuala ne permite sa obtinem aceleasi senzatii, dar mult mai puternice si permanente, din moment ce in loc sa altereze starea constiintei prin intermediul scurt-circuitelor, eleveaza nivelul de constiinta prin dezvoltarea

mecanismului nostru natural, care prin intermediul antrenamentului va fi capabil sa functioneze din ce in ce mai bine dupa cum il folosim din ce in ce mai des.

Drogurile ne permit sa descoperim anumite experiente incantatoare prin atrofierea mecanismului natural care este designat sa ne permita sa le atingem, in timp ce Meditatia Senzuala dezvolta aceste mecanisme, permitandu-ne astfel sa atingem aceste extazuri mult mai usor.Persoana total treaza este capabila sa traiasca in permanenta intr-o stare de bucurie absoluta.A atinge un asemenea nivel de trezire necesita multi ani de munca de unii singuri, de obicei sapte ani.Pentru cei care deja sunt destul de treziti sau care au inceput deja sa mediteze, va lua mult mai putin timp.

MEDITATIA NR. 2

DEVENIND CONSTIENTI DE RITMURILE VIETII NOASTRE

Pentru a incepe, acest al doilea CD sau caseta ne va permite sa devenim constienti de respiratia noastra, dar de data asta pe o cale mult mai fizica in comparatie cu ultimul exercitiu.

Esenta este sa simtim tot aparatul nostru respirator dupa ce ne-am tinut respiratia, contrastand senzatia aerului rece pe care il respiram in interior cu caldura reziduala lasata in plamani si tuburile pulmonare.

Senzualitatea noastra este dezvoltata prin depistarea contrastelor, cum ar fi diferentele in temperatura, culoare, sunet sau miros.

Dupa ce ne-am oxigenat in intregime, dupa cum am facut in toate aceste exercitii, ne lasam transportati in plamanii nostrii si traim acest fantastic schimb chimic multumita caruia suntem in viata-oxigenarea sangelui nostru.

Apoi ne concentram pe simtirea batailor inimii noastre,aceasta pompa care trece sangele prin plamanii nostrii asa incat sa capteze acesti atomi pretiosi de oxigen pe care intregul nostru corp ii asteapta.

Deci pentru a simti mult mai usor inima batand,putem presa usor varfurile degetelor mainii noastre stangi cu cele ale mainii drepte.

Facand asa, mai intai putem simti acest ritm regulat mult mai usor in varfurile degetelor noastre,iar apoi in intreaga mana si progresiv vom incerca sa o simtim peste tot, in brate, in intregul corp si in fine chiar in creier, unde se simte ca si cum am auzi bataile inimii.In acest fel devenim constienti de inima noastra dupa cum ii simtim bataile calm si armonios in pieptul noastru.

Prin intermediul altor exercitii predate la cursurile de trezire, putem invata cum sa incetinim sau crestem respiratia noastra, chiar daca de obicei, la fel ca si in cazul inimii,ritmul sau este reglat de creier fara ca noi sa trebuiasca sa ne gandim la asta.

Primul CD a integrat organismul nostru, in timp ce acesta ne face constienti de ritmurile care il animeaza si il tin in viata in continuare.Asta ne permite sa ne simtim in viata,pulsand chiar de la varful degetelor noastre catre cea mai buna dintre aceste abilitati de pompare, ale carei fiecare actiuni este esentiala si care este la fel de mult un "noi" dupa cum este creierul care este constient de asta.

Meditatia nr. 3

TREZIREA CORPORALA

Acum ca am interconectat celulele care formeaza corpul nostru si am simtit ritmurile care il animeaza,in aceasta meditatie ar trebui sa devenim constienti de corpul nostru prin intermediul simturilor noastre.

Primele doua exercitii s-au petrecut cu noi si au constat in auto-constientizarea organismului nostru prin mecanismul intern fara a fi nevoie de uzul simturilor noastre externe.

Acum urmam sa ne descoperim fizicul nostru,mai intai prin intermediul simtului nostru al atingerii, prin tinerea ochilor nostri si apoi prin intermediul fiecarui dintre celelalte simturi.

Descoperirea corpului nostru prin intermediul siumtului tactil ne permite sa devenim constienti de senzitivitatea diferitelor parti ale organismului nostru si sa ne bucuram de placerea de a fi atat atinsi cat si atingatori,loviti cat si lovitori.

Totusi,pentru primele dati in care facem exercitiul acesta, trebuie sa incercam sa fim mai mult in varful degetelor noastre decat in restul corpului nostru si sa fim doar cel care atinge asa incat sa devenim constienti de forma corpului nostru prin intermediul propriilor noastre maini.Prin aceasta explorare tactila a propriei noastre forme, redescoperim placerea pe care am avut-o odata ca si copii, atunci cand ne exploram, cu exceptia ca de data asta suntem pe deplin constienti de ceea ce facem.

Cercetasii se simt singuri. Asta este clar in particular atunci cand incepem sa sugem varful degetelor noastre pentru a le simti mai bine.In acelasi timp, descoperim gustul propriei noastre pieli.Prin sugerea degetelor si a pielii bratelor noastre,descoperim ceea ce gustam,unicul nostru parfum.

Apoi, cu ochii nostri inca inchisi, exploram propriul nostru miros al corpului. De fapt este important sa nu si facut un dus cu sapun exact inainte de acest exercitiu, si evident sa nu ne fi dat cu deodorante sau parfumuri.Cel mai bun lucru ar fi sa facem un dus cu sapun in seara dinaintea acestui exercitiu si apoi sa permitem corpului sa produca in timpul noptii secretiile responsabile pentru mirosul corpului nostru.

Urmatorul stagiu consta in descoperirea vocii noastre simtindu-ne singuri cum vorbim, la fel de mult cu mainile cat si cu urechile noastre."Ating acest cap, care ma reprezinta pe mine emitand sunete". In acest fel ne ascultam singuri ca si cum am fi altcineva care asculta o alta persoana vorbind.

In fine, deschidem ochii pentru a ne descoperi prin intermediul simtului vizual, mai intai prin privirea mainilor noastre miscandu-se,cu exceptia ca de data asta suntem pe deplin constienti de frumusetea membrelor noastre si a miscarilor lor.

Apoi ne atingem inca o data corpul nostru cu mainile noastre, descoperind fiecare parte a fizicului nostru ca si cum ne-am uita la el pentru prima data.Este foarte important sa avem o oglinda portabila in fata noastra pentru a incepe acest exercitiu, pentru a ne ajuta sa ne uitam la anumite parti mai putin accesibile ale corpului nostru.

Ne uitam la noi cu ochi noi.Nu ne-am facut niciodata timpul de a ne uita la anumite parti ale corpului nostru cu dragoste, in particular la organele noastre sexuale, datorita taboo-urilor impuse de parintii nostrii.Asta este in special adevarat pentru femei, ale caror organe sexuale erau considerate "murdare" de catre societatile palocratice.

Organele noastre sexuale, care ne dau placere si care pot da nastere, sunt la fel de frumoase ca si florile atat pentru barbat cat si pentru femeie.De fapt, florile sunt organele sexuale ale plantelor.

Anusul nostru in sine, pe care il putem vedea daca folosim oglinda noastra, este o parte magnifica a corpului nostru.Prin acest loc este evacuata materia, materia care a fost in contact cu fiecare parte a interiorului corpului nostru, pe care niciodata nu o putem atinge, si care a lasat ceea ce era mai bun in ea pentru ca noi sa putem trai.

Dupa ce am descoperit cu amuzament aceasta fabuloasa jucarie vie, care este corpul nostru, si care asteapta doar un singur lucru, in alte cuvinte, acela de a ne bucura de el, putem atunci restabili contactul cu mediul nostru inconjurator, in care alti oameni se dezvolta si care ne plac, suntem capabili chiar sa devenim constienti de aceste comori din care suntem compusi si pe care le-am ignorat pentru prea mult timp.

Meditatia 4

MEDITATIA FATA IN FATA CU SIMBOLUL INFINITULUI

Cd-ul sau caseta ar trebui ascultate pentru a sta jos pe cat se poate de comfortabil si,daca este posibil, sa stai cu picioarele incrucisate in contrast cu primele trei exercitii care trebuiau facute in timp ce se statea intins pe jos.

Posterul care arata simbolul Infinitului care ar putea fi obtinut impreuna cu Cd-ul ar trebui fixat pe perete la nivelul ochilor si daca este posibil iluminat de o lumina usoara, cu restul incaperii in intuneric.Odata ce o persoana s-a canalizat singura si este in totalitate trezita pe interior prin intermediul exercitiilor precedente, poate deveni atunci constienta de ceva in totalitate strain de ea si isi poate permite sa fie invadata de vibratiile transmise de formele desenului.

Fiecare forma din jurul nostru ne influenteaza in permanenta si cele mai recente experimente folosind mici piramide au aratat ca fructul poate fi deshidratat complet ca rezultat al undelor reflectate pe pereti orientati si unghiulati intr-un anumit fel.

Stim de asemenea ca atunci cand sunetele sunt analizate electronic, "O" produce o forma de O pe ecran in timp ce "I" arata o forma de I.

Fiecare culoare si sunet emit vibratii specifice care se pot auto-armoniza si pot influenta comportamentul nostru si buna-starea, si in acelasi fel, undele formelor produse de mediul nostru exercita o imensa influenta asupra dezvoltarii si a realizarii noastre.

Dupa cum am explicat la inceputul acestei carti, acest simbol reprezinta Infinitul in spatiu si timp si emite anumite unde de forma armonioase.Nu este la intamplare faptul ca poate fi gasit in Cartea Tibetana a Mortii, sau punctata in toata India in locuri bine stiute pentru traditionalul accent pe inflorirea si dezvoltarea individului, chiar daca acum este ingropat sud ani de superstitii.

"Ceasornicarul" a lasat urme in legatura cu felul in care functioneaza ceasul sau, in particular pe acest imens continent.

Pentru a obtine beneficiul maxim din acest exercitiu, este mult mai important sa intelegem ca acest simbol nu are absolut nimic in comun cu criminalii Nazisti care au furat o parte din el pentru emblema lor. In fiecare dictionar o "swastika" este descrisa ca "simbol religios din India"(din Sanskritul "su"=buna si "asti"=stare).In acest moment sunt

milioane de oameni care mediteaza in templele lor Buddhiste decorate cu acest simbol, la fel cum au facut si stramosii lor zilnic de mii de ani.

Daca Hitler ar fi folosit in schimb crucea Crestina ca simbol al sau,(si aproape ca a facut-o din moment ce l-ar fi ajutat in proiectul sau de genocid impotriva Evreilor), ar fi insemnat asta ca dupa razboi, Crestinilor din toata lumea nu le-ar mai fi fost permis sa poarte sau folosi acest simbol?Evident ca nu.In acelasi fel, faptul ca Inchizitia a omorat mii de oameni in numele crucii Crestine nu reduce mesajul de iubire si fraternitate al lui Iisus.

A fost important sa scriu acest paragraf din moment ce este imposibil sa ne trezim si sa ne realizam in timp ce contemplam un simbol care credem ca este emblema violentei.Din contra, aceasta combinatie a celor doua triunghiuri interlegate unul cu fiecare si swastika, este emblema iubirii absolute, a infinitului, vietii si a bucuriei.

Triunghiul orientat in sus reprezinta infinitul vast, care include stelele si galaxiile care se invart in jurul nostru, sau mult mai precis impreuna cu noi, din moment ce noi nu suntem centrul universului, nici macar al propriului nostru sistem solar.

Triunghiul orientat in jos reprezinta infinitul marunt, incluzand celulele care ne compun, care ele insele sunt organisme independente cat si integrate fiecare cu fiecare, moleculele care formeaza cxelulele noastre, atomii care sunt ei insusi universuri continand planete pe care traiesc oameni ca noi si care se uita la cerul lor, intrebandu-se daca exista sau nu viata in alte parti ale universului.

Stelele cerului nostru formeaza galaxia in care ne scaldam.Galaxia noastra este parte a universului nostru, care el insusi este o imensa particula situata undeva intr-o celula in corpul unei imense vietati,care ea insasi isi contempleaza propriul cer,intrebandu-se daca este sau nu viata in alta parte.

Infinitul vast este compus din infinitul marunt si fara infinitul marunt nu ar mai fi nici un infinit vast,din acest motiv fiind interconectate cele doua triunghiuri.

Cat despre swastika, reprezinta infinitul in timp.Tot ceea ce este in jurul nostru a existat dintotdeauna, fie sub forma de materie, fie sub forma de energie.Materia din care suntem alcatuiti a existat dintotdeauna si va exista intotdeauna pentru ca suntem facuti din eternitate.Doar forma sa se schimba.Dar noi suntem doar acumularea organizata de particule luate din hrana care a fost consumata de mama noastra, si care s-a acumulat in funstie de planul specific care ne-a format in uterul ei.Apoi dupa nasterea noastra aceste particule au venit din mancarea pe care am consumat-o, altele din morcovi, altele din piure-ul de cartofi,carne sau oua, etc...

Dar morcovul consumat de mama noastra sau de noi, al carui atom ramas in nasul nostru, de exemplu, a extras acest atom din solul in care a crescut.A venit din acest sol datorita ingrasamantului cu care a dat gradinarul si inainte de asta a fost in balegarul venit din intestinele vacilor.Inainte de asta a fost o parte a unui nas care, dupa ce a fost mancat si excretat de un carnivor, a fost absorbit de iarba pe care o consuma vaca, etc...In acest fel, putem urma povestea acestei particule care este in nasul nostru chiar pana intr-un timp care precede creatia vietii pe Terra, si acelasi lucru este valabil pentru toate particulele din care suntem alcatuiti:au existat dintotdeauna.Unele au fost chiar parti ale corpurilor altor oameni, care au trait acum sute sau mii de ani.

Asta este ceea ce reprezinta simbolul pe care il contemplam, si in timp ce facem asta, ne iradiaza cu vibratiile sale benefice.

Tehnica privirii sale, dupa cum este descrisa de CD este realizata cu intentia de a ne imprima imaginea sa pe retina noastra si in special de a ne informa computerul nostru de

forma sa exacta.Expunerea prelungita la aceste vibratii ne eleveaza gradul nostru de armonie si mai mult.

Acest lucru dezvolta abilitatea noastra de a percepe Infinitul prin intermediul vibratiilor sale in care ne scaldam.

Meditatia 5

DESCOPERIND UN ALT UNIVERS:PARTENERUL NOSTRU

In contrast cu primele patru exercitii, acesta nu poate fi realizat singur, este necesar un partener.Daca suntem cu cineva cu care ne gandim sa facem dragoste, atunci asta este o excelenta pregatire pentru ca relatia sa fie un succes;alternativ, daca am avut deja o relatie intima cu cineva pentru o lunga perioada de timp si dorim sa ne redescoperim si sa aducem o lumina noua relatiei, in care fiecare il trezeste pe fiecare simultan, atunci si sasta este o excelenta pregatire.

Totusi, acest CD poate fi de asemenea ascultat de asemenea atunci cand suntem cu cineva cu care nu dorim sa avem nici un contact sexual, dar in compania caruia dorim pur si simplu sa ne dezvoltam trezirea si realizarea personala.

CD-ul anterior consta in cineva,deja pe deplin auto-armonios, care se deschidea lumii de afara si care devenea constient de asta prin intermediul unui simbol inert care isi imprima undele sale de forma respectivului.

Acum, acest univers pe care noi il reprezentam, si care a devenit constient de propria sa armonie interioara, urmeaza sa descopere un alt univers facut dupa propriul sau chip prin masarea cu blandete a intregului corp al partenerului, care, odata terminata, va intoarce caseta si o va asculta din nou, cu exceptia ca de data asta, cel care a fost masat devine acum maseorul; cel descoperit este acum descoperitorul.In acest fel,doua universuri se vor cunoaste unul pe celalalt reciproc.Cuvantul frantuzesc "connaissance" inseamna "a se naste" sau "a intra in lume impreuna".Dupa cum am vazut, corpul nostru este un univers, si in felul acesta o lume, si in momentul in care devenim constienti de ceva din jurul nostru, acest lucru devine parte a lumii noastre si in acest fel ni se naste.Atunci cand doi oameni se intalnesc, intra reciproc fiecare in lumea celuilalt.

Masajul nu presupune a fi o forma de fizioterapie, si pentru a-l face, cineva nu este nevoie sa cunoasca kinetoterapia.Scopul este pur si simplu sa devina constient, prin simtul atingerii, de forma celelaltei persoane si a felului in care aceasta este un corp de celule si atomi la fel ca si noi, susceptibil acelorasi reactii ca si noi.

De asemenea nu trebuie sa fie nici erotic.Nu mangaiem, frectionam cu blandete organismul pe care il descoperim, miscandu-ne in mod constant catre inima.Este mai bine sa apasam putin mai tare decat mai usor.Devenim constienti de textura carnii partenerului nostru in timp ce urmam conturul oaselor sale prin piele.Degetele noastre mari muncesc si frectioneaza aceasta materie vie care alcatuieste o alta lume.

Cat despre cel masat, acest exercitiu produce chiar si mai multe efecte importante in noi concomitent cu constientizarea de catre cel care maseaza a celuilalt organism prin intermediul mainilor sale.Stateam aici intinsi in armonie tatala, cand dintrodata, ceva strain noua a inceput sa simta corpul nostru.Prima reactie este o senzatie de tensiune sau un fel de infasurare venita de la ceva strain.Apoi, putin cate putin, corpul nostru realizeaza progresiv ca efectele produse de acest contact sunt pozitive si nemaipomenit de

relaxante, pana cand miscarile degetelor pe pielea noastra sunt asteptate, anticipate si dorite, particular in acele parti in care mainile nu au mai fost si unde sti ca vor ajunge.

Aceasta asteptare se transforma in placere si creste sentimentul unitatii intregului nostru organism.

Atunci cand acest CD se va termina,am atins sfarsitul partii programului adresat oamenilor fara parteneri sexuali, din moment ce exercitiul urmator este adresat momentelor care preceda uniunea fizica a doi oameni de sex complementar.

Actul de a descoperi ca acest contact fizic cu altii este posibil fara sa fie nevoie sa fie sexual,va modifica adanc reactiile fata de altii.Nu ii vom mai vedea pe cei apropiati noua sau pe cei pe care ii intalnim in acelasi fel in care obisnuiam.Aceasta noua viziune a oamenilor din jurul nostru va multiplica inzecit capacitatile pentru comunicare.

De aceea nu ii vom mai considera pe ceilalti ca pe niste oameni cu care putem comunica prin intermediul sunetelor sau al vederii, dupa cum ne invata educatia noastra medievala;acum ii putem vedea ca pe niste fiinte pe care le putem atinge si care ne pot atinge daca au inteles importanta acestui contact si au acceptat acest lucru pentru a se dezvolta si a inflori mai departe.

S-a dovedit ca de exemplu copiii au nevoie de acest contact fizic, de a fi atinsi si de a-si atinge parintii lor, daca sunt prea dezvoltati si infloriti din plin. Si daca suntem atat de reticenti si ezitanti in legatura cu ideea acestui contact chiar inainte de a-l incerca, asta se intampla datorita faptului ca am fost deprivati de aceste schimburi tactile de catre educatorii nostrii, care erau ei insisi prizonieri ai moralitatii vinei apasate Iudeo-Crestine, care punea drept rusinos tot ceea ce era legat de fizic.De cate ori nu ne-am dorit unii dintre noi ca sa fim imbratisati de parintii nostrii in loc sa fim doar sarutati in fuga cu varful buzelor lor pe fruntea noastra, sau de cate ori ne-am fi dorit sa fim izbiti,frectionati, masati si presati la pieptul lor, in loc sa fim tinuti la distanta ca si cum am fi avut o boala?

Aceasta lipsa de contact fizic este cea responsabila de inhibitiile noastre in aceasta arie, dar nu este prea tarziu sa retraim acest simt interzis de parintii nostri.Putem sa ne revansam pentru timpul pierdut si sa redescoperim toate posibilitatile noastre tactile si,deasupra tuturor, sa dezvoltam conexiunile neurale in interiorul computerului nostru central care este conectat cu varful degetelor noastre.

Si trebuie sa ne reamintim aceste lucruri in special cu copiii nostri, daca avem, si sa-i invatam sa se atinga unul pe altul, sa ne atinga pe noi si sa se atinga singuri.

Meditatia 6

EROTISMUL SI EXCITAREA RECIPROCA

Acest CD sau caseta audio este destinat ascultarii a doi oameni care considera ca au o experienta sexuala.Sexualitatea noastra poate fi vazuta ca varful trunchiului copacului care suntem noi crescand in noi,din care rasar crengile purtand florile realizarii si infloririi noastre totale.O persoana nu poate atinge trezirea totala daca sexualitatea sa nu este armonioasa si eliberata in totalitate.

Unirea fizica a doi oameni este de fapt cea mai simpla actiune care cere folosirea simultana a celor cinci simturi si,mai mult,este cea mai usoara cale de a fi in armonie cu

Infinitul intr-un moment de iluminare totala, permitandu-ne o privire a starii in care ne putem afla in permanenta daca atingem trezirea absoluta.

Dupa perioada obisnuita de oxigenare care ar trebui intotdeauna sa preceada ascultarea fiecarui CD si care are ca scop imbunatatirea calitatii reactiilor chimice din interiorul creierului nostru,in acest fel permitandu-ne sa simtim ceea ce capteaza cele cinci simturi ale noastre,prima parte a exercitiului nostru consta in constientizarea din punct de vedere vizual a corpul partenerului nostru.

Partenerul tau se intinde jos langa tine si tu te uiti la fizicul sau din cap pana la degetele picioarelor,devenind constient de acest univers similar tie,cu care vei fi in curand unul si o parte din el, la fel cum doua "infinituri marunte",care sunt amandoua parte a "infinitului marunt",care amandoua sunt o parte a "infinitului vast", se intalnesc fiecare cu fiecare.

Cel care sta intins jos, cu ochii inchisi,devine constient de privirea celelaltei persoane care mangaie corpul sau si "o simte" miscandu-se prin apropiere.In acest fel isi ofera curbele sarmante ale corpului sau organelor vizuale ale persoanei cu care ar trebui sa progreseze impreuna in trezirea senzualitatii lor.Persoana intinsa pe jos aproape ca se simte penetrata de privirea care curge catre ea,prin toti porii pielii sale.

Cea de-a doua parte a acestui exercitiu consta in excitarea zonelor erogene ale partenerului nostru prin masarea lor mult mai gratiosa decat in CD-ul cu numarul cinci, cu o mangaiere destinata excitarii sexuale a persoanei care este masata.

Anumite parti ale corpului ar trebui izbite foarte gratios in timp ce altele ar trebui masate mult mai dur, pastrand in minte senzitivitatea individului.Este foarte important ca cel care este masat sa colaboreze din plin in timpul acestui exercitiu prin exprimarea a ceea ce ii place sau ce ii place mai putin, si care parti doreste el sa fie presate gratios si care parti sa fie presate mai tare.

De fapt,cu toate ca zonelor erogene principale sunt aceleasi pentru fiecare, sunt anumite variatii in functie de personalitatea individului, asa ca anumite parti care nu fac nimic pentru unii oameni sunt excitante in particular pentru altii.Cu antrenament, vo m fi in stare sa descoperim toate aceste variatii care produc rezultate mai bune si care rafineaza stimularea partilor senzitive ale celorlalte persoane.

Si mai mult, este cel mai important ca cel care este masat sa-si informeze maseorul foarte precis despre tot ceea ce simte.Chiar si cea mai mica senzatie de placere trebuie manifestata cu claritate prin mici gemete.Asta va avea trei efecte:mai intai, va ghida mainile maseorului cu precizie mai mare apoi va declansa o senzatie de excitare in maseor concomitent cu perceptia rezultatelor miscarilor, si in final va imbunatati calitatea placerii in cel care este masat printr-un proces pozitiv de feed-back.Faptul de a te asculta gemand cu placere va declansa in creierul tau anumite mecanisme care provoaca o imbunatatire a functionarii organelor receptoare.Placerea genereaza placere, motiv pentru care este mult mai important sa reactionam la cea mai mica senzatie de placere la inceputul exercitiului,gemand destul de tare pentru ca partenerul sa perceapa senzatiile placute,prin amplificarea usoara a manifestarilor vocale ale acestor perceptii pozitive, chiar daca, ca sa incepem cu asta, senzatiile nu erau destul de mari pentru a te forta sa-ti exprimi satisfactia cu voce tare.Aceasta amplificare a reactiilor noastre la placere va produce o amplificare a placerii in sine.

Odata ce simtul vederii noastre,al atingerii si al auzului au fost in contact cu partenerul nostru, acum aceste simturi ale gustului si ale mirosului pot intra in actiune.

De aceasta data aceleasi arii care au fost presate cu varful degetelor vor fi atinse acum cu blandete cu buzele, gustate cu varful limbii in unele parti, si mirosite si suflate

peste ele, asa incat persoana care sta intinsa jos sa simta respiratia fierbinte a persoanei care le descopera cu ajutorul nasului si a gurii.Este important ca in timpul acestui exercitiu sa respiram cu ajutorul nasului asa incat sa exersam simtul mirosului si sa respiram cu ajutorul gurii pentru ca partenerul tau care sta jos sa simta respiratia ta pe pielea sa.

Descoperirea mirosului corpului partenerului tau este foarte importanta.A fost demonstrat stiintific ca mirosul corpului contine anumite chimicale numite feromoni, un cuvant provenit din grecescul "pherein" care inseamna "porumbel mesager" si "hormao" care inseamna "exist", astfel insemnand impreuna "imi raspandesc existenta".Numele a fost dat tuturor substantelor care sunt secretate de catre organismele vii care influenteaza comportamentul celorlalte din aceeasi specie.

Anumite animale isi pot gasi partenerii lor de sex opus in timpul sezonului de imperechere prin trasarea unui miros emis de cel de pe urma la distante de cativa km, chiar si intr-o padure plina de alte mirosuri.In acest fel putem intelege cat este de important este acest simt.Si mai mult, anumite cazuri de impotenta au fost vindecate prin folosirea mirosurilor emise de organul sexual feminin si cazuri de frigiditate prin intermediul mirosurilor omenesti- inca un alt motiv pentru a nu folosi deodorante daca dorim sa avem o viata sexuala armonioasa.

In plus, este important sa intelegem cu claritate ca parfumurile corpului curat nu miros urat.Transpiratia rece,de exemplu,nu este deloc urat-mirositoare.Daca, pe de alta parte,nu ne spalam pentru o lunga perioada,si permitem transpiratiei sa fermenteze pe noi si pe hainele noastre,devine complet insuportabila.Chiar si trandafirii incep sa miroase urat atunci cand putrezesc.

In acest fel tocmai am vazut ca anumite substante continute in mirosurile corpului nostru influenteaza reactiile noastre sexualeDin acest motiv este vital sa respiram catre si sa mirosim partenerul nostru in ariile descrise de CD si sa permitem acestor sunbstante particulare sa produca propriile lor efecte excitante in creierul nostru.

Acelasi lucru este valabil pentru simtul gustului.Pielea secreta substante care de asemenea au importanta lor si care contin mesaje chimice pe care receptorii limbii nostre le decodeaza si le transmit creierului nostru, care el insusi retransmite alte mesaje chimice si neurale organelor noastre sexuale asa incat ele sa fie pregatite pentru actiune.

Schimbul de respiratie este de asemenea esential din moment ce le permite amandoror corpuri sa-si armonizeze respiratia si sa se simta traind impreuna, multumita aceluiasi ritm.

De asemenea, acest aer care a fost in contact cu interiorul corpului ia atomii care au calatorit in noi si contribuie la "conexiunea" reciproca a doua organisme.

In fine,sarutul permite celor doi oameni sa schimbe mesaje chimice prin comunicarea cu papilele lor gustative,si sa guste direct cealalta persoana care ii gusta cu un organ similar.Nu putem face asta cu auzul sau cu mirosul,dar putem cu atingerea atunci cand oamenii se ating reciproc unul pe altul cu varful degetelor lor,dar este si mai intens cu gura.

La sfarsitul acestui exercitiu va veni randul celeilalte persoane care a stat intinsa pe jos, sa faca celeilalte ceea ce si aceasta i-a facut ei.In acest fel amandoi partenerii vor fi in sfarsit in totlitate deschisi unul altuia si gata sa se uneasca in timp ce vor tine in minte nemaipomenita dimensiune a acestei intalniri a doua universuri, care se imbogatesc reciproc unul pe celalalt.

Atingerea unui orgasm constient simultan,simtit de intreg corpul decat de un singur organ sexual, va fi recompensa scrupuloasei pregatiri a acestei celebrari a Infinitului, care

poate dura un timp foarte lung si care nu va avea nimic de a face cu ceea ce pana acum a fost numit "a face dragoste".

Simbioza absoluta a doi oameni devenind in final un pic din fiecare le va permite sa faca dragoste cu atomii care ii alcatuiesc si cu galaxiile din care fac parte, si in acest fel sa aiba ceea ce poate fi numit un orgasm cosmic.

7

CENTRII MEDITATIEI SENZUALE

Programul pe care tocmai l-am analizat nu reprezinta totalitatea invatamintelor date "Omului" de catre "ceasornicarii" care ne-au creat, dar deasupra tuturor, este trunchiul copacului realizarii noastre.Un copac cu un singur trunchi nu poate trai, si fiecare ramura este vitala pentru dezvoltarea frunzelor care ii permit sa respire si pentru ca florile sa infloreasca.Ramurile sunt alte exercitii care sunt la fel de importante, dar care nu au putut fi reprezentate in forma de CD inregistrat,deoarece unele necesita interventia profesorului Meditatiei Senzuale(pe care il numim un ghid), si altele cer prezenta unui grup care este necesara, printre altele, pentru dezvoltarea vibratiei vocale armonice colective.

Putem mentiona de astfel ca o parte a procesului trezirii, descoperirea ghidata si progresiva a frumusetii propriului nostru corp prin intermediul unei initieri in naturalism, permitandu-ne sa apreciem frumusetea si armonia fiecarei parti a corpului nostru prin compararea sa cu cele ale colegilorr de curs.Asta este important pentru femeile in care a fost inoculata ideea ca organele lor sexuale sunt murdare si urate.Prin compararea acestor parti din ei cu cele ale fiecaruia, ei pot descoperi cat de minunat de interesante si pline de gratie sunt organele lor sexuale, in nenumarata lor varietate de forme.

Si barbatul isi poate uita complexele sale de inferioritate prin descoperirea bogatiei organelor lor sexuale, fiecare extraordinar adaptate pentru relatiile cu partenerele lor.Ei pot descoperi marea varietate de forme si marimi,fiecare cu propriile sale avantaje si in acest fel niciunul dintre ele inferior celorlalte.

Dar unul dintre cele mai importante grupuri de exercitii consta in imbunatatirea in folosirea simturilor, care sunt de asemenea dezvoltate in aceste centre.Este dezvoltarea celor cinci simturi de baza cea care permite in final dezvoltarea celui de-al saselea,in alte cuvinte, abilitatea de a comunica telepatic.Acest ultim simt se dezvolta numai atunci cand toate celelalte sunt capabile sa functioneze la potentialul lor maxim.

Aceasta est o privire scurta asupra posibilitatilor oferite de aceste centre ale Meditatiei Senzuale care sunt adevaratele scoli ale senzualitatii.

Si mai mult, este important sa notam utilitatea acestor centre pentru tinerii nostrii-acesti adolescenti ai caror parinti nu indraznesc sa explice faptele vietii si ai caror educatori le prezinta o "educatie sexuala" care vorbeste numai despre caini si soareci.Esentialmente, ei explica numai "cum merge" in loc sa-i invete cum sa-si foloseasca organele lor pentru a obtine placerea maxima.Ei incearca sa acrediteze ideea ca sexul este doar pentru procreere,chiar daca in zilele si anii nostrii tehnicile contraceptive se imbunatatesc tot timpul.Aprovizionam tinerele fete cu "pastile", si totusi le spunem ca uniunea sexuala este doar pentru a face copii, una dintre cele mai mari ipocrizii umane.

Aceste centre ale Meditatiei Senzuale vor fi deschise doar celor "peste varsta consintamantului", care reprezinta varste diferite in functie de legislatia tarii in care este localizat centrul.In Franta, de exemplu, trebuie sa ai cel putin 18 ani pentrua frecventa aceste centre, iar cei intre 15 si 18 ani au nevoie de o autorizatie scrisa de la parintii sai, o

forma de polita care va fi furnizata de "scolile de senzualitate" ale noastre.Cei intre varsta de 15 si 18 ani au dreptul(!) de a avea o viata sexuala cu acordul (!) parintilor lor.Cat despre cei sub varsta de 15 ani, chiar daca parintii sunt de acord, ei nu au dreptul la o viata sexuala.Nu este vina noastra, este legea!

Informati-va la centrul vostru local al Meditatiei Senzuale care iti va permite sa afli legile curente in legatura cu limita de varsta a tarii tale, pe care trebuie sa o respecti.Daca esti prea tanar,ai rabdare,si in acelasi timp trezeste-te,in functie de principiile descrise in aceasta carte.

FUNCTIUNEA UNUI GHID

Cu toate ca unii tineri in particular inzestrati pot invata cum sa se trezeasca si sa infloreasca, cei mai multi oameni ar fi bine sa fie ghidati pe calea armoniei asa incat sa evite pierderea timpului pe directii care duc la nimic.Si chiar si oamenii inzestrati in particular vor pierde totusi o gramada de timp cu experiente neproductive doar daca vor intalni pe cineva care le va da beneficiul propriei lor experiente.

Trezirea a fost de asemenea comparata cu un munte cu multe cai care duc catre varf,atingerea sa reprezentand auto-realizarea.Personal, eu prefer sa o compar cu un arbore pe care il cultivam in noi, si care este de asemenea diferit pentru fiecare persoana, atat in forma cat si in fructul pe care va produce.Un munte reprezentand trezirea va implica faptul ca nu este decat un apogeu de atins si ca fiecare trebuie sa se urce pe acelasi munte,ceea ce este incorect,si chiar daca admitem ca fiecare are propriul sau munte,atunci asta ar insemna ca odata ce am atins varful,nu va mai ramane nimic de descoperit.Cu cealalta reprezentare,copacul este in viata si nu incetam niciodata sa il dezvoltam,crescandu-i ramurile si nascand si mai multe fructe,aroma fiecaruia devenind din ce in ce mai delicioasa.

De aceea cei care predau Meditatia Senzuala sunt, deasupra tuturor, gradinari, chiar daca singurul titlu pe care il pot accepta este de "ghizi".Ei sunt aici pentru a ghida puietii care incep sa creasca, asa incat dezvoltarea lor sa fie pe cat se poate de rapida si de armonioasa.

Un ghid adevarat nu va accepta niciodata sa fie numiti "maestru" din moment ce, derivand din latinescul "magister", sensul sau este de a avea autoritate asupra oamenilor,iar ghidul nu este aici pentru a ardona ceva cuiva, ci din contra, pentru a permite copacului tanar sa decida care este directia corecta pentru a-si trimite radacinile prin lasarea lui sa descopere toate posibilitatile sale.Si cea mai buna cale de a-l ajuta sa ia cea mai buna decizie este sa-i permita sa-si dezvolte legaturile care il cupleaza cu Infinitul, in alte cuvinte, prin dezvoltarea simturilor sale.Am vazut ca termenul "meditatie" vine din latinescul "meditare" care inseamna "a exersa".De aceea,Meditatia Senzuala este un antrenamant al simturilor care urmareste imbunatatirea perceptiei Infinitului, permitandu-ne eventual sa realizam ca no insine suntem infiniti si conducandu-ne catre dezvoltarea complet naturala in cea mai buna directie posibila.

Atunci cand ne punem in armonie cu Infinitul, noi insine devenim vehiculul sau instrumentul prin care acesta se manifesta in ochii celor care nu sunt inca constienti de Infinit.

Ghidul nu este nimic mai mult decat o manifestare a Infinitului, adresata celor care nu au realizat inca faptul ca si ei pot fi instrumentul a ceea din ce sunt facuti si a ceea ce fac.

Ghizii nu predau iubirea, ei sunt iubire pentru ca isi deriva placerea prin observarea altora care se dezvolta, si sunt imbogatiti de progresul lor.

Ei nu vad oameni atunci cand predau, ei vad doar manifestari ale Infinitului pe care le ajuta sa devina constiente de ce si cine sunt ele.

Ghizii nu predau pentru a fi iubiti sau admirati, ei predau pentru a da celorlalte parti ale Infinitului bucuria realizarii a ceea ce sunt, pentru ca ei admira in altii ceea ce ii animeaza pe ei insisi.

Tu, cel care citeste aceste randuri, si tu esti compus din Infinitul care este in procesul de a se autodescoperi, si de aceea tu te simti asa de entuziast dupa cum faci acum.Ghizii sunt aici pentru a te ajuta sa prelungesti si sa dezvolti acest entuziasm.

Cuvantul "entuziasm" vine din grecescul "entheos" care inseamna "inspirat de Zei", si dupa cum am vazut, acest concept al Dumnezeului reprezinta Infinitul.In acest fel, a te ajuta sa fi "inspirat de catre Infinitul" care esti tu, acesta este scopul ghidului.

8

EXPERIENTE PERSONALE

Aici sunt cateva dintre experientele mai notabile trimise de sute de oameni care au urmat deja un curs de trezire prin intermediul Meditatiei Senzuale.

Atunci cand am ajuns la locul cursului de trezire pe 5 august inca ma intrebam ce caut acolo, mai ales ca intotdeauna mi-a fost foarte greu sa ma apropriide oameni.

Intotdeauna neimpacat cu mine,am purtat asta pentru cativa ani,apoi unele injurii emotionale prost vindecate care m-au facut sa ma retrag in gaoacea mea la fel ca un sarpe care este speriat.Relativ ignorant in legatura cu avariile cauzate de lipsa de bun simt si stupiditate, am descoperit cu cativa ani inainte puterea distructiva a cuvintelor, si dupa ce am intalnit rusinea, anxietatea, frica si panica de alti oameni, am fost vatamat emotional si am gasit refugiu in solitudinea mea.

In aceasta stare mintala am intrat in contact cu Rael si cu Raelienii; ceva foarte puternic m-a impins aici, dar ca un luptator in garda,eram inchis in mine, suspicios si tensionat.

In ziua urmatoare a inceput cursul de trezire,si in compania catorva zeci de barbati si femei, ne-am imbarcat pe un subiect care pentru mine cerea gandire serioasa si fata de care ramasasem pana atunci foarte dureros de inchis si senzitiv:sexualitatea.

Era ca si cum as fi extras din carnea mea un corp strain care ma otravise, si dupa cum fiecare isi elimina din corp propria sa memorie care il otravea, la fel am inceput sa ma ascult relatand cu vocea mea tremuratoare intr-un fel pe care nu l-am crezut niciodata posibil.Am simtit sprijinul din increderea care s-a construit asa de repede intre noi toti, barbati si femei, chiar daca ne-am intalnit doar in seara trecuta.Tocmai descoperisem fraternitatea si raportul Raelian,ceva care,pana atunci,imi era nefamiliar,si in fata lor tocmai am scapat de o imensa incarcatura pe care inainte am transportat-o cu mine pentru o vreme foarte lunga.

Si pe parcursul cursului,Rael a condus cu simplitate,simt practic si o eruditie adanca acest subiect de care in trecut auzisem doar rasete peiorative si remarci fara maniere de la altii.

Cum pot descrie toate beneficiile acestui curs fara ca sa pierd vreo-unul, inafara de a spune ca mi-a schimbat complet viata, fara ca sa mai mentionez toate schimbarile adanci de care nu sunt constient inca.

Mult mai dechis la minte si corp, mult mai constient de mine si de altii, putin cate putin am observat ca multe lucruri s-au schimbat in perspectiva vietii mele si in felul in care o traiam.

Lantul de valori pe care l-am construit inainte parea demodat si, din acel moment, cred, am inceput sa iau in considerare evenimentele si pe ceilalti oameni cu o ascutime si serenitate mult mai mari,ca si cum isi desgoleau fatada lor mincinoasa si ca si cum isi reluasera dimensiunile lor reale.

Am descoperit de asemenea, cred, capacitatea tineretii mele de a se minuna la tot si la oricine ca si cum le-as vedea cu ochi noi, uitandu-se ca un indragostit la femei si la viata in toata varietatea sa cu o senzitivitate chiar mai mare.

Aceasta revolutie interna a avut de asemenea efectele ei asupra felului meu de a ma comporta, o schimbare care ea insasi nu a fost fara problemele sale,si am realizat asta imediat, cunostintele mele nu au putut sau nu au incercat intotdeauna sa inteleaga de ce m-au gasit asa de diferit fata de persoana pe care o stiau inainte.A trebuit sa-mi echilibrez dorinta de a ma realiza la maxim,cu frica de a soca oamenii pe care ii iubeam sau pentru care simteam ceva, si totusi, inca incerc sa-mi temperez felul meu de a fi cu simt practic.

Rezultatul final este ca cei cu care traiesc ma vad intr-o lumina noua;raman atat surprinsi cat si mirati si,in general, respecta felul meu de a fi din moment ce apeleaza la judecata lor, si din atitudinea lor fata de mine, cred ca sunt luat in considerare mai mult, si oamenii ma respecta mai mult.

Rene Jourdren, Saint Etienne, Franta

Inainte de a participa la cursul de trezire,viata mea nu avea aceeasi intensitate.De fapt,nu eram autonom si independent si aveam inclinatia sa-mi rezolv problemele prin inclinare in fata altora destul de mult.Urma sa caut lucruri pe care nu le aveam fara sa dau nimic in schimb.Eram prins intr-un sistem de consumerism.In acelasi fel in care un consumator are nevoie sa detina lucruri, urma sa inghit mancare si cuvinte, pierzand intelesul dialogului, al schimbului si al distribuirii.

Multumita cursului de trezire, am experimentat importanta interschimburilor si interactiunilor, aceste scimburi care fac viata posibila.Dar pentru asta este necesar a ne cunoaste si sa ne placem pentru ceea ce suntem.Este mult mai simplu!"Daca te placi chiar si un pic, atunci ii vei place si pe altii".

In timpul cursului de trezire, RAEL ne-a dat baza trezirii corpului nostru si de aceea a mintii noastre,prin sublinierea importantei respiratiei.Aceasta respiratie ne permite sa comunicam cu lumea de afara.Dar asta nu este totul, corpul nostru poseda alte simturi care ne servesc in fiecare zi si de care nu suntem constienti, si totusi daca acestea nu ar exista nu ar mai fi nici o interactiune intre noi si lumea de afara, si de aceea nici viata.

Rael ne-a invatat cum sa ne utilizam simturile in mod senzual.Aceast curs de trezire este o nastere in simturile pe care incerc sa le traiesc in fiecare zi.Pot masura dezvoltarea mea prin reactiile oamenilor care ma inconjoara.Oamenii imi spun, "Tu creezi o stare de incredere pentru ca tu zambesti intotdeauna".

Cursul de trezire m-a facut sa realizez ca viata nu este doar o rutina, ci din contra, poate fi infinit de bogata atunci cand devii una cu ea.Acum experimentez lucrurile din viata la fel de mult inafara mea cat si in interiorul meu.Totul este simplu.Viata mea contine acum doar acele interschimburi si interactiuni care ma unesc intr-o minunata armonie numita iubire.

Chantal Lemetayer, Rennes, Franta

Obisnuiam sa ma impiedic in intuneric,intemnitat de o educatie atrofianta,ciocnindu-ma cu toate taboo-urile pe care secolele de obscuratism le impusesera pe parcursul timpului.

Si totusi intr-o buna zi soarele a rasarit atunci cand am descoperit Meditatia Senzuala in timpul "cursului de trezire",supervizat de Rael.Pentru mine,era rasaritul unei noi

vieti.Pana atunci toate jaluzelele mele erau inchise,dar in acel moment,s-au deschis catre un minunat peisaj.Am redescoperit secretele corpului meu.

Este foarte dificil sa descriu in cuvinte toate comorile pe care acest lucru mi le-a adus.In schimb,as dori ca intr-o buna zi, fieccare sa poata trai ceea ce simt si experimentez prin intermediul Meditatiei Senzuale.

Prin intermediul acesteia am fost capabil sa redescoper simplicitatea,si ca in tot, in fiecare moment trecator,exista o sursa nelimitata de placere; privirea unui copil, prospetimea unei ploi de vara, o floare, o pasare cantand...In acelasi fel in care o albina colecteaza polenul de pe fiecare floare,Meditatia Senzuala ne invata cum sa recoltam nectarul vietii cu toata puterea simturilor noastre, din fiecare moment al existentei noastre.

Si acum in fiecare dimineata, in timp ce milioane de oameni se trezesc in monotonia obisnuintei, mintea mea se trezeste intr-un vartej de culori.O energie infinita rasare din adancul creierului meu si ilumineaza toate celulele mele.Imaginatia si creativitatea nu cunosc piatra de hotar, iar senzualitatea ocupa primul loc.

Corpul era mugurul unei flori minunate, pe care umbrele civilizatiei si ale religiei il impiedicasera sa creasca.Meditatia Senzuala a fost raza de soare, care a facut mugurul sa infloreasca si l-a deschis catre armonia infinitului in spatiu si timp.

Perre Gary,inginer,Paris

Sunt in varsta de 16 ani si numele meu este Laurence.Am descoperit Meditatia Senzuala si a fost o revelatie pentru mine, ceva foarte puternic, arzandu-ma la fel ca o mangaiere voluptoasa.Si mai mult, a fost o exaltare.Totusi faceam yoga de multi ani, dar nu era nicaieri aproape la fel.M-am simtit in armonie perfecta cu tot corpul meu,cu toata fiinta mea si cu alti oameni.Vocea voastra, inregistrata pe caseta,m-a penetrat drept in adancime, fiecare parte a corpului meu a fost invadata de entuziasm.Eram imbatat cu fericire si iubire.Ma ridicam fara efort dupa meditatie ca si cum zburam, ma scaldam sau eram purtat de aer, si este cel mai frumos lucru care exista, sa te simti astfel in armonie cu tot ceea ce ne inconjoara.

Duminica, m-am dus la Cevennes si m-am urcat pe un munte foarte inalt cu un casetofon si cu caseta voastra.Si acolo m-am intins jos, stand cu fata la cer si la imensitatea sa...Ce cuvinte pot folosi pentru a descrie cum m-am simtit?Nici un cuvant nu este indeajuns de puternic sau de senzual pentru a descrie acest sentiment de a fi "high".Obisnuiam sa fumez hasis inainte si luam anfetamine pentru a-mi da iluzia de a fi, de a ma simti bine, dar daca ati sti cat de ridicole mi se par aceste droguri acum!Am incetat de asemenea sa mai fac toata astea deoarece este complet nenecesar acum ca am descoperit Meditatia Senzuala.Am descoperit un ideal, respir, traiesc, exist, si realizez asta doar acum.

Invat sa ma uit la lucruri intr-un mod mai bun,la flori, si uneori, se intampla sa vorbesc cu o floare si sunt extaziat de frumusetea ei.Aici,timpul nu mai exista, este Infinitul.

Laurence Avignon,Franta

Dupa un timp petrecut cu practicarea meditatiei in aceasta vara la cursul de trezire, simt acum o claritate a mintii cu o constientizare imbunatatita a personalitatii mele, si de aceea a potentialului meu.

Ce conteaza si mai mult, am observat de asemenea o imbunatatire in buna-starea mea generala.Sunt usor handicapat de o spina groasa, in special in regiunea lombara.Din momentul practicarii Meditatiei Senzuale,pot simti o crestere definita in suplete in aceasta zona.Asta se poate datora pur exercitiilor de respiratie care preceda fiecare meditatie, dar oricare ar fi cauza, am simtit ca trebuie sa ofer marturia mea.

Pierre-Simon,Rennes, Franta

Cu o imensa bucurie trebuie sa-ti multumesc tie,Rael, pentru momentele de neuitat pe care le-am trait cu tine la cursul "trezirii mintii si a corpului".Ceea ce m-a transformat cel mai mult a fost momentul in care am creat golul pentru o mai buna "reinviere" dupa acesta.Am experimentat o asa de puternica emotie, incat am vrut sa-mi strig bucuria mea tuturor, dar aceasta emotie m-a lasat fara glas.Din acel moment, m-am simtit ca un om nou, mi-am reimprospatat viata la varsta de 67 de ani.

Alesandre-Denis,saint Ubald, Canada

Din moment ce sunt deja la o anumita varsta, dezvoltarea mea care a urmat cursului de trezire s-a instalat incet, dar sigur.Schimbarea,totusi,a fost cu certitudine radicala din moment ce asociatul meu m-a intrebat ce se intampla.Acum ca am acest sentiment de bucurie cu mine, trebuie sa spun ca am o sete de a trai pe cat de mult posibil si am bagat de seama ca,cu cat timpul trece, cu atat mai mult ma transforma meditatia.Pentru mine,nu exista o bucurie mai mare decat aceea de a fi Raelian si convingerile mele sunt de nezdruncinat.Sunt sincer, si am gasit ceea ce cautam de atat de multi ani.

Simone David, Montreal, Canada

Atunci cand m-am apropiat prima data de Rael si de invataturile creatorilor nostri,Elohim,viata mea era doar un imens semn de intrebare.Imi era aproape rusine ca sunt un om si nu aveam curajul sa infrunt prospectul,pe de o parte,al orgiei social-economoco-politico-mistico-fanatice, catre care nu eram capabil sa deschid vreo usa fara ca sa iau o bataie,si pe de alta parte,pe cel al obscuratismului primitiv in care ma scufundasem de la nastere, si a carei matrita era strans lipita de pielea mea si care ma axfixia.

In ciuda tuturor acestor lucruri,cautam altceva, ceva care urma sa-mi permita sa respir in pace,ceva logic,real si uman.

In acele momente eram timid, stanjenit si nu ma puteam exprima, chiar si in fata unei singure persoane.Si mai mult, gusturile mele senzuale imi cereau sa-mi multumesc simturile cu contactul corpurilor barbatesti.De aceea, eram traumatizat,si umplut de vina, eram dizgratiat de morala traditionala,de religie, de educatie si de cele mai inutile dintre obiceiurile simple.

Poate tu nu realizezi asta, dar cineva se naste ca homosexual, la fel cum cineva se naste cu ochii verzi sau va avea inevitabil marimea 38 la pantofi, sau va masura 1,42 metri,etc...in alte cuvinte,ca in cromozomii cuiva, in interiorul nucleului celulelor unui individ,gramada de gene poarta caracteristicile fiecarei persoane si determina absolut totul despre gusturile,formele sale si depre tot ceea ce o face originala.Ce este scandalos,este faptul ca in evul mediu omorau ereticii si acum nu mult timp,condamnau ereticii la moarte cu binecuvantarea religiilor obscuratiste, si acum,desigur,este la moda sa se omoare dizidentii politici si homosexualii,pe care ii inchid in lagare de concentrare,pompos numite aziluri sau case de corectie.Chiar in Paris,homosexualii sunt inchisi,torturati,hartuiti,si fortati sa traiasca sub pamant in ghetouri de catre aceasta societate ignoranta si se supun acestei injustitii.Si totusi,este asa de usor de inteles in ce fel asemenea caracteristici sunt determinate genetic,multumita muncii oamenilor nostrii de stiinta.

Asadar,in cei doi ani in care am cunoscut si am practicat invatamintele lui Rael,m-am vazut total transformat.Am descoperit acum,putin cate putin,toate posibilitatile mele pe care nu le exploatez complet inca, dar in sfarsit le-am descoperit si ma pregatesc sa ma exploatez pe mine insumi prin intermediul trezirii facultatilor mele, la fel cum un gradinar care isi descopera pamantul sau,incepe sa lucreze pamantul pentru a scoate ce este mai bun pana sa semene,sa cultive si in final sa recolteze.

Toate cultivarile cer cunostinte tehnice variate,un pic de experienta si mult simt practic.Invatamintele lui Rael sunt putin cam asa!Pentru a incepe,cineva trebuie sa aiba dorinta sa-si deschida gradina si sa o vada inflorind cu cele mai magnifice plante,flori si copaci.Este nevoie de tehnicul stie-cum pentru a limpezii solul care nu a mai fost niciodata exploatat,sa-l elibereze de buruieni,de rug si de calcarul in exces, pentru ca sa-i fie redat un mediu neutru,nici prea acid,nici prea alcalin si sa redea un pic de ordine,adica tot ceea ce este necesar asa incat ce este dorit sa creasca in armonia climatului sau si a bogatiei solului.

Simtul practic este necesar pentru a nu pune caruta inaintea calului, asa incat sa masoare ce poate produce solul si in ce ritm, de ce este nevoie si ce este prea mult,asa incat balanta sa poata fi retaurata in orice moment,sub ochiul supraveghetor al gradinarului.

Experienta practica ne permite sa vedem cum solul este biologic,plin de chimicale naturale.La fel cum noi respiram,este destul de clar ca Pamantul traieste,de la morcov si papadie la "Om", orice lucru is are propria functionare pentru realizare,determinata de codul genetic al fiecarui individ continut in interiorul celulelor sale.Fiecare lucru in viata este un zimt in echilibrul armonios al intregii planete,fiecare lucru este conectat fin cu totul si doar "Omul" este capabil sa inteleaga toate astea.Astazi,imi traiesc sexualitatea prin cautarea realizarii prin intermediul tuturor simturilor mele,si cucine doresc.Acum ma simt bine cu mine,timiditatea mea dispare si ca o consecinta,agresiunea mea este controlata.

Si mai mult,predau lecturi la audiente mai mari de 100 de oameni,acum ma pot adresa oricui,cu simplitate totala si mai multa deschidere la minte si respect pentru altii.

Pot simti o infinitate de fiinte potential dormante trezite cu mine,ritmul exploatarii pe care o pot controla,din moment ce este cu precizie acest control si management al fiecarei actiuni,bazat pe o constientizare matura a fiecarui gand,simtit prin functionarea optima a creierului retras din letargia sa de folosirea senzualitatii cuiva, aceasta este una dintre calitatile de baza ale Meditatiei Senzuala.

Am uitat sa mentionez ca din anul 1967,am avut ulcer gastric,pentru care in acel moment,am fost sfatuit sa ma operez prin intermediul chirurgiei,dar am refuzat in favoarea unui tratament homeopatic pe care l-am incercat pentru urmatorii 10 ani,dar fara succes.Atunci cand am inceput sa practic Meditatia Senzuala,inca aveam ulcer,dar in cateva luni a disparut asa de complet ca aproape am uitat sa o mentionez.Am toate radiografiile si certificatele medicale pentru ca toti scepticii sa le vada, la fel ca si documentele serviciului militar care, spre bucuria mea,m-au certificat ca inapt pentru serviciu cu precizie din cauza ulcerului meu.

Michel Vuaillat,tehnician horticultor

Sunt in varsta de 24 de ani,si cu toata ca mi-am inceput viata sexuala la 16 ani, am fost frigida pentru ultimii opt ani.Asta este,fac dragoste,cu singura placere fiind contemplarea efectelor corpului meu, care este de proportii agreabile,ale partenerilor mei de sex masculin.

Eram limitata la placerea de a le oferi placere, si ca multe femei,ma prefaceam ca imi place asa incat ei sa se poata simti virili,si ca sa nu para anormal.

Atunci cand am descoperit Meditatia Senzuala la varsta de 24 de ani,am avut primul meu orgasm.Exprim in cuvinte cat de minunata a fost acesta revelatie pentru mine.Trebuie sa adaug ca obisnuiam sa sufar regulat de crize de depresie si anxietate pe care nici un medicament nu era in stare sa le vindece,dar care acum au disparut total urmand aceasta descoperire a placerii fizice.Am o singura dorinta,si asta este ca fiecare femeie sa fie capabila sa descopere asta,mai ales ca stiu ca 70 % dintre femei nu au experimentat niciodata un orgasm.

N.C.,Quebec

Ma simt ca si cum as fi descoperit acum sursa placerii,a fericirii,si pot obtine placere din ea atunci cand vreau.

Cristiane Gariepy,Montreal,Canada